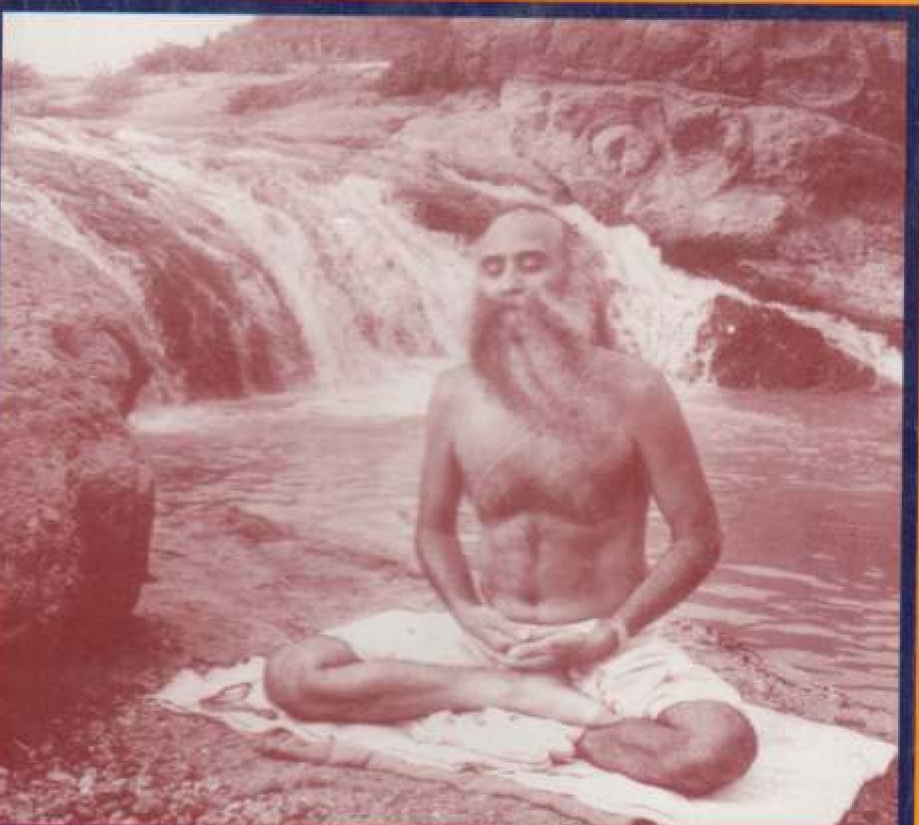
॥ॐ॥

॥ तस्य वाचकः पणवः ॥



શાન્તા

(પાતંજલ યોગદર્શન-સાધનપાદ)

-યોગભિક્ષુ

શાન્તા

અર્થાત્

પાતંજલ યોગદર્શનનો સાધનપાદ

(વિભૂતિપાદનાં ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ સહિત)

(અદ્‌ભુત અભિનવ ''શાન્તા'' ગુજરાતી ટીકા સહિત)

જયનારાયણ ગ્રંથાવલિ, પુષ્પ-૫

યોગભિક્ષુ

પ્રકાશક અને પ્રાપ્તિસ્થાન : ઓમ્ગુરુ પ્રેમસમર્પણધ્યાનભિક્ષુ પરિવાર ટ્રસ્ટ વતી
ડૉ. સદ્ગુરુસમર્પણભિક્ષુ
૩/બી, પલિયડનગર, સેંટ ઝેવિયર્સ સ્કૂલ રોડ,
નારણપુરા, અમદાવાદ -380013.
(Guj.-INDIA) ફોન: 741 21 95

આવૃત્તિ : પ્રથમ : ગુરુપૂર્ણિમા, અષાડ સુદ પૂનમ ને તા.૧૩-૭-૮૪
દ્વિતીય : ગુરુપૂર્ણિમા, અષાડ સુદ પૂનમ ને તા.૧૬-૭-૨૦૦૦

પ્રત : ૨૦૦૦
© સર્વ હક્ક પ્રકાશકને સ્વાધીન

મૂલ્ય : રૂા.૬૦/-

સંપાદક : નૈષધરાય

લેસર ટાઈપસેટીંગ અને મુદ્રણ : શ્રી ગ્રાફિક્સ
૬, કેપિટલ પાર્ક સોસાયટી,
ફાયર સ્ટેશનની સામે, નવરંગપુરા,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૪. ફોન : ૬૪૪ ૬૯ ૦૨

પ.પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગભિક્ષુજી

નમ્ર વિનંતી

(દ્વિતીય આવૃત્તિ પ્રસંગે)

પાતંજલ યોગદર્શનના સાધનપાદનાં સૂત્રો પરનું આ "શાન્તા" ભાષ્ય, પૂર્વાચાર્યોનાં ભાષ્યો જેવું જ થયું છે એ કારણે જ તેને માન્ય ગણવું જોઈએ નહીં; તેવું કે તેનાથી કાંઈક જુદું પડે છે માત્ર તે જ કારણે તે અમાન્ય પણ ગણાવું જોઈએ નહીં એવી નમ્ર વિનંતી છે.

જો આ ભાષ્ય પણ પૂર્વે થઈ ગયેલાં ભાષ્યો જેવું જ અક્ષરસહ હોય તો આ ભાષ્યની જરૂરત જ શી હતી?

ભાષ્યમાં તાત્ત્વિક-મૌલિક રજૂઆતો કરવા માટે જેટલી જરૂરત સંસ્કૃત ભાષાજ્ઞાનની તથા વિદ્વત્તાની છે તેના કરતાં પણ ઘણી વધુ જરૂરત સ્વાનુભવયુક્ત સાધનાની છે – "સ તુ દીર્ઘકાલનૈરન્તર્ય સત્કારાસેવિતો દૃઢભૂમિ:"થી દૃઢભૂમિ થયેલા જ્ઞાનની છે તે હકીકત ભૂલવા જેવી નથી.

સંશોધકો, જિજ્ઞાસુઓ, જ્ઞાનપિપાસુઓ તથા સાત્ત્વિક આનંદની પ્રાપ્તિના ગ્રાહકો માટે આમાં મૌલિક રજૂઆતો કરવાનો પ્રયત્ન થયો છે; નહીં કે શાસ્ત્રાર્થ, કે હારજીતની ભાવના કે બુદ્ધિના પ્રદર્શન માટે. ખરેખર તાત્ત્વિક અને પ્રમાણિક રીતે જોતાં તો જગતમાં મૌલિકતા જેવું કાંઈ છે જ નહીં. છતાંય આપણે સૌ હઠાગ્રહને સત્યાગ્રહનું નામ આપીને મૌલિકતાનું પ્રતિપાદન કરવા કચ્છો કસીને કૂદી પડ્યા છીએ!

- યોગભિક્ષુ

આમુખ

જયનારાયણ ગ્રંથાવલિનું પાંચમું ગ્રંથપુષ્પ એટલે પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી યોગભિક્ષુજી દ્વારા આલેખાયેલ પાતંજલ યોગદર્શનના સાધનપાદ ઉપરની મૌલિક ટીકા "શાન્તા".

"મુક્તા"(પાતંજલ યોગદર્શનનો સમાધિપાદ)માં આલેખન થયું સમાધિની વાતોનું. સમાધિ = એકાગ્રતા = સમાધાન = સાક્ષાત્કાર. જે જેમ, જ્યાં અને જેવું છે; તે તેમ, ત્યાં અને તેવું સમજાઈ જવું તેનું નામ સમાધાન-સાક્ષાત્કાર. જ્યાં સમાધિ-સાક્ષાત્કાર છે ત્યાં 'મુક્તા' જ એનાં જુદાં જુદાં નામે વર્ણન પામી છે; જેમકે કૈવલ્ય, મોક્ષ, મુક્તિ વગેરે. 'શાન્તા'માં 'મુક્તા'માંની સમાધિ કઈ રીતે પ્રાપ્ત કરવી તેનું સચોટ નિરૂપણ છે અને તે દ્વારા શાશ્વત શાંતિમાં પ્રવેશ પામીને અખંડિતપણાનો, શાશ્વતતાનો અનુભવ પમાય છે.

જિજ્ઞાસુ સાધક સમાધિની મહત્તા વિષે વાંચે, જાણે અને તેને પ્રાપ્ત કરવા કૃતનિશ્ચયી થાય તો અષ્ટાંગ યોગના યમ, નિયમ ઉપર કાળક્રમે શ્રદ્ધા બેસે અને તેના પાયા મજબૂત થતાં આસનસ્થ થઈ પ્રાણાયામ તથા પ્રત્યાહાર સુધીના બહિરંગો ઉપર ક્રમશઃ કુશળતા પ્રાપ્ત કરતાં કરતાં ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિરૂપી અંતરંગની યાત્રા માણી શકે. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિમાંની આવનજાવન શરૂ થાય એટલે મન-ચિત્તની એકાગ્રતાના ફળસ્વરૂપે પ્રાપ્તિ થાય વિભૂતિઓની.

વિભૂતિ એટલે વિશેષ અનુભૂતિ અર્થાત્ સ્થૂળતાના ત્યાગમાંથી જન્મ પામતી અને સૂક્ષ્મમાંથી સ્થૂળતાના સર્જનની દાસ્તાન, કહાણી. વિભૂતિપાદમાં એનું નિરૂપણ થશે જ તેથી અહીં અપ્રસ્તુતની ચર્ચામાં નથી જતા.

વિભૂતિઓની, સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ એકાગ્રતાની નીપજ હોવાથી સ્થૂળ બાહ્ય જગતમાંના ચમત્કારોનો આધાર જે સૂક્ષ્મતામાં રહેલો છે તેનો સ્વાનુભવ થતાં તેમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે એક અનેરું સમાધાન, જે સાધકને સિદ્ધિઓના ચક્કરમાંથી દૂર કરવા માટે પ્રેરણારૂપ બનતાં સાધકના મન-ચિત્તમાં ચમત્કારની જે વ્યાખ્યા હોય છે તે પડી ભાંગે છે અને ખરેખર ત્યાંથી જ શરૂ થાય છે ચમત્કાર વિનાના હૃદયપૂર્વકના સાચા નમસ્કાર.

પૂજ્ય ગુરુદેવની ચમત્કારની મૌલિક વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે છે – ચ+મત+કર અર્થાત્ ચમત્કાર ન કર. આ વ્યાખ્યામાં ચમત્કારનું સાચું હાર્દ સમાયેલું છે. કુદરતમાં રોજેરોજ અનેક ચમત્કારો થઈ રહ્યા છે તેનો અનુભવ કરો. જ્યાં 'ચમત્કાર વિનાના નમસ્કાર' છે, જ્યાં 'ચમત્કારને સો ગાઉથી નમસ્કાર' છે ત્યાં ચમત્કારમાં મન-ચિત્ત ન રોકાતાં તે આખરી સમાધાન તરફ વળી કૈવલ્યને પ્રાપ્ત કરી લે છે. કૈવલ્ય, મોક્ષ, મુક્તિ એ 'મુક્તા'નો ચમત્કાર.

મુક્તામાં, મુક્તિમાં, મોક્ષમાં, કૈવલ્યમાં સ્થિર થતાં શરૂ થાય 'શાન્તા'નો ચમત્કાર. શાન્તા, શાંતિ, શાશ્વત-અખંડિત સુખ અને ફક્ત અસ્તિત્વ, અસ્તિત્વ, અસ્તિત્વ; અસ્મિ, અસ્મિ, અસ્મિ; છું, છું, છું; ઓમ્, ઓમ્, ઓમ્.

''મુક્તા''માં પિરસાયેલ મુક્તિનો ''શાન્તા'' દ્વારા અનુભવ કરી સૌ શાશ્વત શાંતિને પ્રાપ્ત કરો, પરમાત્માને એ જ પ્રાર્થના.

- નૈષધરાય

શાન્તા

(પાતંજલ યોગદર્શન - સાધનપાદ)

પાતંજલ યોગદર્શનના સમાધિપાદની ગુજરાતી ટીકાનું નામ 'મુક્તા' રાખ્યું. જે મુક્ત થવામાં મદદ કરે તે 'મુક્તા'.

પાતંજલ યોગદર્શનના સાધનપાદની ટીકાનું નામ 'શાન્તા' રાખ્યું છે. શાંત થવામાં - પરમ શાંતિ પ્રાપ્ત કરાવવામાં જે મદદ કરે તે 'શાન્તા'. પારમાર્થિક રીતે જોતાં 'શાન્તા'નો અર્થ પણ 'મુક્તા' જ થાય છે. આત્યંતિક સુખની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે જ સાચી શાંતિ મળે છે. એવી શાંતિને મુક્તિ જ કહેવાય. ભગવાનના સ્વરૂપ વિશે પણ કહેવાયું છે કે 'શાંતાકારં' અર્થાત્ શાંત આકૃતિવાળા.

શાંત અર્થાત્ સારી રીતે અંત આવી ગયો છે જેનાં દુઃખોનો તેવા. સારી રીતે એટલે અચૂકપણે અને સંપૂર્ણપણે.

સાધનાનો પ્રારંભ કરતાંની સાથે જ એક એવો સંતોષ પ્રવર્તવા લાગે છે; જેથી એમ લાગે છે કે જાણે આપણે પણ કાંઈક કરી રહ્યા છીએ. કલ્યાણપથના પથિક બન્યા છીએ તો જરૂર ક્યારેક શાંતિમંદિરમાં પહોંચી જઈશું.

નિયમિત સાધના કરનાર, જીવનવ્યવહારનાં બીજાં કાર્યો કરતો હોવા છતાં પણ પોતાના જીવનને ભર્યું-ભર્યું અનુભવે છે. કેમકે તેણે પંથ કાપવાની શરૂઆત કરી દીધી છે. તેથી પંથ ભલે ગમે તેટલો લાંબો હોય તો પણ તે પૂરો થવાનો જ. આવી શ્રદ્ધા તેના ઉત્સાહને સતત બળ આપ્યા કરે છે. અને આ રીતે શાંતિના ઝબકારા દષ્ટિગોચર થવા લાગે છે. સાધના દ્વારા શાંતિનો સાક્ષાત્ અનુભવ થતાં પૂર્વે જ, સાધનાના આરંભથી જ શાંતિ પોતાની કમાલ દેખાડવા લાગે છે!

યોગદર્શનના ત્રીજા પાદનું નામ છે વિભૂતિપાદ. વિભૂતિ એટલે સિદ્ધિઓ-ઐશ્વર્યો. સૌને સિદ્ધિઓ જોઈએ છે. અધિકાર પ્રાપ્ત કર્યા સિવાય સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવા ગાંડા થઈને દોટ મૂકે છે, ત્યારે સિદ્ધિઓ તેનાથી અત્યંત દૂર ભાગે છે. 'ત્યાગે તેની આગે અને માંગે તેનાથી ભાગે' એ ન્યાયે સિદ્ધિઓ-વિભૂતિઓ વર્તે છે. ગુરુપ્રેમભિક્ષુજી (અમેરિકા) કહે છે ને કે 'આપ્યા વિનાની અપેક્ષા એ તો નર્યું ગાંડપણ છે, નરી મૂર્ખતા છે.'

મુક્તિ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરી ચૂકેલ વ્યક્તિ પાસે સિદ્ધિઓ હાથ જોડીને

ઊભી રહે છે. પરંતુ તેમને સિદ્ધિઓની બિલકુલ જરૂરત નથી. મુક્તિ અને શાંતિ ઊંચામાં ઊંચી પ્રાપ્તિ છે. હંમેશા-હંમેશા માટે દુઃખોથી મુક્ત થઈ જવું તે મુક્તિ. અને હંમેશા-હંમેશા માટે દુઃખોનો અંત આવી જવો તે શાંતિ. કોઈપણ પ્રકારનાં સ્થૂળ ભૌતિક સિદ્ધિ-ઐશ્વર્યો મેળવીને શું કરવા ઇચ્છીએ છીએ? તેનાથી સાચાં સુખશાંતિ જ ભોગવવાની ઇચ્છા હોય છે ને? પણ જો સીધેસીધાં જ સુખશાંતિ મળી જતાં હોય તો વચ્ચે કોઈ બીજા માધ્યમની શી જરૂર છે? વિભૂતિપાદનો ક્રમ ત્રીજો છે તેનું કારણ પણ એ જ છે કે સમાધિ અને સાધના દ્વારા યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરીને જ વિભૂતિપાદમાં પ્રવેશવાનો અધિકાર મેળવવાનો છે. પરંતુ એ અધિકાર પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયત્નમાં જ 'કાંઈક એવું' પ્રાપ્ત થઈ જાય છે કે જેના દ્વારા વિભૂતિઓમાંથી મોહ-આકર્ષણ-પ્રલોભન ચાલ્યું જાય છે. એ જે પ્રાપ્ત થાય છે તેનું વર્ણન શબ્દોમાં કરી શકાતું નથી. જ્યારે સિદ્ધિઓમાંથી સમજપૂર્વક આકર્ષણ દૂર થાય ત્યારે સમજવું કે 'કાંઈક એવું' પ્રાપ્ત થઈ ગયું છે. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિરૂપી 'સંયમ' દ્વારા સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે. એ જ કહી આપે છે કે સમાધિ સુધીનો અધિકાર પ્રાપ્ત કર્યા પછી જ સિદ્ધિઓમાં પ્રવેશ થઈ શકે છે. સાધનપાદ અર્થાત્ સાધના એ અતિ મહત્ત્વનું અંગ છે. જો સાધના ના હોય તો સમાધિ, વિભૂતિ કે કૈવલ્ય એકેયની પ્રાપ્તિ કે અનુભૂતિ થતી નથી.

'નથી દીધાં કથીરોનાં દાન, કંચન ક્યાંથી પામીએ?' **મનુષ્ય જ્યારે આપ્યા સિવાય લેવાની ઇચ્છા કરે છે, અધિકાર સિવાય પ્રાપ્તિની અભિલાષા સેવે છે ત્યારે તે હાસ્યાસ્પદ રીતે નિષ્ફળ જાય છે.** તે વાતને મનોરંજન સાથે આ રીતે સમજીએ :

એક વ્યક્તિને સિદ્ધિદેવીએ સ્વપ્નમાં દર્શન આપ્યાં. તે દેવીની એડી અને માથાનો ભાગ ઘસાઈ ગયેલો હતો. તે જોઈને તે મનુષ્યને આશ્ચર્ય થયું. તેણે પૂછ્યું, ''દેવીજી! આમ કેમ?'' દેવીજીએ જવાબ આપ્યો, ''અનઅધિકારીઓ મને મેળવવા માટે મારી પાછળ એટલા અને એવા લાગેલા રહે છે કે તેમને દૂર કરવા માટે લાતો મારી મારીને મારા પગની એડી ઘસાઈ ગઈ છે અને મારો સ્વીકાર કરાવવા માટે અધિકારીઓનાં ચરણોમાં માથું રગડી-રગડીને મારું માથું ઘસાઈ ગયું છે, તોય તેઓ મારો સ્વીકાર નથી કરતા!''

અતિ શાંત અને ધીરગંભીર ક્ષણોમાં યોગસૂત્રો ઉપર જે કાંઈ સ્ફુરણાઓ સ્ફુરી, વિશ્વચેતનામાંથી જે કાંઈ પ્રેરણાઓ પમાણી તથા સાધનાકાળ દરમ્યાન

સ્વાનુભવયુક્ત જે કાંઈ ચિંતન-મનન અને નિદિધ્યાસન થયું તેનો નિચોડ 'શાન્તા' સ્વરૂપે અહીં લિપિબદ્ધ થઈ રહ્યો છે. ભજનમાં ગાય છે : 'શાંતિ પમાડે તેને રે સંત કહીએ.' સંતો પાસેથી જ શાંતિ મળી શકે છે. 'શાન્તા' શબ્દ ખૂબ ભર્યોભર્યો અને શક્તિયુક્ત લાગે છે. શાન્તાનો અર્થ છે શાંતિને આપવાવાળું, શાંતિથી ભરેલું. જેમાંથી શાંતિ બહાર ઊભરાઈ રહી છે તેવું.

આ 'શાન્તા'નું ચિંતન-મનન અને નિદિધ્યાસન કરનારાઓને શાંતિલાભ થાઓ એટલું જ નહીં પરંતુ માત્ર તેનો સ્પર્શ કરનારાઓને પણ ઓમ્ પરમાત્મા શાંતિલાભ કરાવો એવી તેમને પ્રાર્થના. અસ્તુ.

- યોગભિક્ષુ

પાતંજલ યોગદર્શન - સાધનપાદ

(સૂત્રોનો સળંગ ભાવાર્થ)

(૧) તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનને ક્રિયાયોગ કહે છે.

(૨) ક્રિયાયોગ સમાધિની પ્રાપ્તિ માટે અને ક્લેશોને તનુ-પાતળા કરવા માટે છે.

(૩) અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ; આ પાંચ નામવાળા પાંચ પ્રકારના ક્લેશો છે.

(૪) (ઉપરોક્ત) ક્લેશોને પ્રસુપ્ત, તનુ, વિચ્છિન્ન અને ઉદાર નામવાળી ચાર અવસ્થાઓ છે અને તેમનું ક્ષેત્ર અવિદ્યા છે.

(૫) અનિત્યમાં નિત્ય જણાવું, અપવિત્રમાં પવિત્ર જણાવું, દુઃખમાં સુખ જણાવું અને જડમાં ચેતન જણાવું તેને અવિદ્યા કહેવામાં આવે છે.

(૬) દૃગશક્તિ અને દર્શનશક્તિને એક સમજવી તે અસ્મિતા (છે).

(૭) સુખની પાછળ જનારો રાગ (છે).

(૮) દુઃખની પાછળ જનારો દ્વેષ (છે).

(૯) જે સ્વાભાવિક રીતે જ (શરીરની) સાથે આવે છે અને વિદ્વાનો ઉપર પણ સવાર થઈને રહે છે તે અભિનિવેશ (ક્લેશ છે).

(૧૦) સૂક્ષ્મ થયેલા તે ક્લેશોને તેમની જન્મભૂમિ(કારણભૂમિ)માં પહોંચાડી દેવા.

(૧૧) તે ક્લેશવૃત્તિઓનો નાશ 'ધ્યાન' દ્વારા કરવો.

(૧૨) ગત જન્મ અને વર્તમાન જન્મની વાસનાઓ ક્લેશોનું મૂળ છે.

(૧૩) તે (કર્માશયરૂપી) મૂળના રહેવાથી જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગરૂપી ફળોનો પાક ઊતરે છે.

(૧૪) તે(જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગ)માં પુણ્ય અને પાપ થતાં રહેવાના કારણે તેનું ફળ હર્ષ અને શોકરૂપે મળે છે.

(૧૫) વિવેકી જનો માટે તો તે સુખો પણ પરિણામદુઃખ, તાપદુઃખ અને સંસ્કારદુઃખ છે; અને ત્રિગુણની દૃષ્ટિએ પણ દુઃખ જ છે.

(૧૬) આવનારાં દુઃખોને હટાવી દઈએ. (તેનાથી મુક્ત રહીએ).

(૧૭) દ્રષ્ટા અને દૃશ્યનો સંયોગ દુઃખોનું કારણ છે.

(૧૮) સત્ત્વ, રજ અને તમ જેનો સ્વભાવ છે અને ભૂત અને ઇન્દ્રિયો જેનું સ્વરૂપ છે તેવાં દૃશ્યોનું પ્રયોજન ભોગ અને અપવર્ગ (મોક્ષ) આપવાનું છે.

(૧૯) ત્રિગુણના ચાર વિભાગો (સ્તરો) છે જેનાં નામો છે - (૧) વિશેષ (૨) અવિશેષ (૩) લિંગમાત્ર (૪) અલિંગ.

(૨૦) દ્રષ્ટા જોવાની શક્તિમાત્ર (જ્ઞાનમાત્ર) અને શુદ્ધ હોવા છતાં ચિત્તની વૃત્તિઓ પ્રમાણે જોવાવાળો છે.

(૨૧) દૃશ્યો તેના (દ્રષ્ટા) માટે છે.

(૨૨) જેઓ કૃતાર્થ થઈ ગયાં છે તેમના માટે આ દૃશ્યો નષ્ટ થઈ ગયાં છે પણ અન્ય સાધારણ જનો માટે તે છે.

(૨૩) પ્રકૃતિ અને પુરુષની સ્વરૂપશક્તિની ઉપલબ્ધિનું કારણ સંયોગ છે.

(૨૪) તેનું (સંયોગનું) કારણ અવિદ્યા છે.

(૨૫) તેના (અવિદ્યાના) અભાવથી સંયોગનો અભાવ થાય છે. તેનું જ નામ હાન અર્થાત્ કૈવલ્ય છે.

(૨૬) સ્થિર વિવેકજ્ઞાન હાન(કૈવલ્ય)નો ઉપાય છે.

(૨૭) તે(વિવેકી)ની પ્રજ્ઞા સાત પ્રકારની ભૂમિકા(સીમા)વાળી છે.

હવે યોગનાં આઠ અંગો વિષે કહે છે.

(૨૮) યોગનાં અંગોનું અનુષ્ઠાન કરવાથી અશુદ્ધિઓનો ક્ષય થાય છે અને અશુદ્ધિઓનો ક્ષય થવાથી વિવેકખ્યાતિ સુધીના જ્ઞાનનો પ્રકાશ થાય છે.

(૨૯) યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ; (યોગનાં) આ આઠ અંગો છે.

(૩૦) અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહને યમ કહેવામાં આવે છે.

(૩૧) (યમો) જાતિ, દેશ, કાળ અને સમયથી મર્યાદિત ન કરી શકાય તેવા છે. તે સમસ્ત ભૂમંડળ ઉપરનાં મહાવ્રતો છે.

(૩૨) શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનને 'નિયમ' કહે છે.

(૩૩) વિરોધી વિચારોને ટા[illegible]ા માટે તેનાથી સામા પક્ષના વિચારો કરવા.

(૩૪) હિંસાદિ વિતર્કોનું આચરણ સ્વયં કર્યું હશે, કે બીજા દ્વારા કરાવ્યું હશે, કે તેને અનુમોદન આપ્યું હશે; કે લોભ, ક્રોધ અને મોહના કારણે કર્યું હશે; કે મૃદુ, મધ્ય અને અતિ વેગથી થયું હશે તોપણ તે દુઃખ અને અજ્ઞાનરૂપ અનંત ફળને આપવાવાળું છે. આવી રીતે વિચારવું તેને 'પ્રતિપક્ષની ભાવના' કહે છે.

(૩૫) અહિંસાની પ્રતિષ્ઠા થાય છે (જેનામાં) તેના સાંનિધ્યમાં વેરનો ત્યાગ (થાય છે).

(૩૬) જ્યાં સત્યની પ્રતિષ્ઠા થાય છે ત્યાં ક્રિયા ફળનો આશ્રય કરે છે.

(૩૭) અસ્તેયની પ્રતિષ્ઠા થવાથી સર્વ રત્નોની પ્રાપ્તિ (થાય છે).

(૩૮) બ્રહ્મચર્યની પ્રતિષ્ઠાથી વીર્યનો લાભ (થાય છે).

(૩૯) અપરિગ્રહની સ્થિરતા થવાથી જન્મો વિષેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

(૪૦) શૌચના પાલનથી પોતાનાં અને બીજાનાં અંગોમાં જુગુપ્સા પેદા થાય છે.

(૪૧) (શૌચનું બીજું ફળ છે) સત્ત્વગુણની શુદ્ધિ, સૌમ્યતા, એકાગ્રતા, ઈન્દ્રિયજય અને આત્મદર્શનની યોગ્યતાની પ્રાપ્તિ.

(૪૨) સંતોષથી અનુત્તમ સુખનો લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૪૩) તપથી અશુદ્ધિનો ક્ષય થઈને કાયા અને ઈન્દ્રિયોની સિદ્ધિ થાય છે.

(૪૪) સ્વાધ્યાયથી ઈષ્ટ દેવતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

(૪૫) ઈશ્વરપ્રણિધાનથી સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે.

(૪૬) જે સ્થિરતા અને સુખ આપે તેનું નામ આસન.

(૪૭) પ્રયત્નની શિથિલતા અને અનંતમાં એકાગ્રતાથી (આસન સિદ્ધ થાય છે).

(૪૮) તેનાથી (આસનસિદ્ધિથી) દ્વન્દ્વોની અસર નથી થતી.

(૪૯) આસન સિદ્ધ કર્યા પછી શ્વાસ અને પ્રશ્વાસની ગતિને રોકવી તેનું નામ (પ્રાણાયામ) છે.

(૫૦) બાહ્ય, આભ્યંતર અને સ્તંભ પ્રાણાયામનું દીર્ઘ-સૂક્ષ્મપણું દેશ, કાળ અને સંખ્યાથી માપી શકાય છે.

(૫૧) બાહ્ય અને આભ્યંતર વિષયોનો આક્ષેપ કરવાવાળો ચોથો (પ્રાણાયામ) છે.

(૫૨,૫૩) તેનાથી (પ્રાણાયામથી) પ્રકાશ ઉપરનું આવરણ ક્ષીણ થઈ જાય છે અને મનની સ્થિતિ ધારણાને યોગ્ય થાય છે.

(૫૪) ઇન્દ્રિયો પોતપોતાના વિષયોને છોડીને ચિત્તના જેવું સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે, તેને પ્રત્યાહાર કહે છે.

(૫૫) તેનાથી (પ્રત્યાહારથી) ઇન્દ્રિયો પૂર્ણ વશમાં આવી જાય છે.

વિભૂતિપાદ

(ત્રણ સૂત્રોનો ભાવાર્થ)

(૧) ચિત્તને (કોઈ એક) દેશમાં બાંધી દેવું તેનું નામ ધારણા.

(૨) તેમાં (ધારણામાં) એકતાનતા, તેનું નામ ધ્યાન છે.

(૩) અર્થમાત્ર જ ભાસમાન થાય અને સ્વરૂપથી શૂન્ય થઈ જાય તે સમાધિ.

અનુક્રમ

સાધનપાદ

સૂત્ર-૧,૨ **પૃષ્ઠ - ૧ થી ૫**

ક્રિયાયોગ - યોગસાધના એ જીવનસાધના પણ છે - તપ એ કોઈ પ્રદર્શનની વસ્તુ નથી - 'પર'માંથી મુક્ત કરી 'સ્વ' માં સ્થિર કરે તે સ્વાધ્યાય - અહંકારનો સંપૂર્ણ લય એટલે ઈશ્વરપ્રણિધાન - ક્રિયાયોગથી ક્લેશને તનુ કરી સમાધિપ્રાપ્તિ.

સૂત્ર - ૩,૪,૫,૬,૭,૮,૯ **પૃષ્ઠ - ૬ થી ૧૪**

પાંચ ક્લેશો અને તેની અવસ્થાઓ - ક્લેશો અવિદ્યારૂપી ખેતરમાં ઊગી નીકળે છે - અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ ક્લેશ વિષે વિસ્તૃત સમજ - અભિનિવેશ ક્લેશથી પૂર્વજન્મ અને પુનર્જન્મની સાબિતી.

સૂત્ર - ૧૦,૧૧,૧૨,૧૩,૧૪ **પૃષ્ઠ - ૧૫ થી ૨૬**

ક્લેશોનો પ્રતિપ્રસવ - ક્લેશોનો તેમની જન્મભૂમિમાંથી પણ નાશ - ક્લેશોનું મૂળ વાસનાઓ છે - આગળના જન્મોમાં કર્માશય સાથે આવે છે - જાતિ, આયુષ્ય, અને ભોગ કર્માશય મુજબ મળે છે - કર્મના સૂક્ષ્મ નિયમો જાણનાર અને નહીં જાણનારમાં ફર્ક શું? - શરીરથી સુખ મળે તો શરીર શા માટે ધારણ ન કરવું?

સૂત્ર - ૧૫,૧૬,૧૭,૧૮ **પૃષ્ઠ - ૨૭ થી ૩૯**

વિવેકી જનો સુખોને પરિણામદુઃખ, તાપદુઃખ અને સંસ્કારદુઃખ સ્વરૂપે જુવે છે - ભવિષ્યમાં આવી પડનારાં દુઃખોથી બચી શકાય - હેય, હેયહેતુ, હાન અને હાનોપાય; આ યોગશાસ્ત્રનો નિચોડ છે - દ્રષ્ટા અને દૃશ્યોનો સંયોગ જ બધાં દુઃખોનું કારણ છે - ચેતન સિવાય બીજાં તત્ત્વો કેવાં છે? વિકૃતિ એટલે શું? પરિવર્તનશીલ નિત્યપણું અને અપરિવર્તનશીલ નિત્યપણું - દૃશ્યોનું સ્વરૂપ અને સ્વભાવ - આંતરજ્યોતિ અને જ્ઞાનજ્યોતિ - દુર્યોધનની જેમ બધાના હાથમાં પદ્મ છે - દેવોનાં શરીરો પંચમહાભૂતનાં બનેલાં નથી હોતાં - પંચમહાભૂતે એક લઘુભૂતથી શા માટે ડરવું?

સૂત્ર - ૧૯ પૃષ્ઠ - ૪૦ થી ૪૯

ત્રિગુણની ચાર અવસ્થાઓ - વિશેષ, અવિશેષ, લિંગમાત્ર અને અલિંગ એટલે શું? તન્માત્રાઓના સંગઠીકરણને જ સ્થૂળભૂત કહેવામાં આવે છે - સદા અજર-અમર રહેવાનું રહસ્ય - પંચમહાભૂતોને તેના ધર્મ સહિત સમજી લેવાય તો ઘણા ચમત્કારો કરી શકાય - નિસર્ગના અજ્ઞાત નિયમો એનું જ નામ ચમત્કાર - અષ્ટાંગયોગમાં પ્રકૃતિ, પુરુષ અને પરમેશ્વર; ત્રણ તત્ત્વો - કર્મ કરવામાં પુરુષ સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર પણ કર્મફળો ભોગવવામાં સંપૂર્ણ પરતંત્ર.

સૂત્ર - ૨૦,૨૧,૨૨,૨૩,૨૪,૨૫ પૃષ્ઠ - ૫૦ થી ૫૮

દ્રષ્ટા સ્વરૂપથી તો જ્ઞાનમાત્ર છે - દ્રષ્ટા બુદ્ધિની પ્રતીતિઓથી પ્રતીતિ કરવાવાળો છે - બધાં દશ્યો દ્રષ્ટા માટે છે - કૃતાર્થ થઈ ગયેલાઓ માટે દશ્યોની જરૂર નથી - પુરુષ-પ્રકૃતિની ઉપલબ્ધિનું કારણ સંયોગ છે - બંધનનું કારણ અવિદ્યા છે - અવિદ્યાના અભાવથી સંયોગનો અભાવ તેનું જ નામ હાન અર્થાત્ કૈવલ્ય અર્થાત્ મોક્ષ-મુક્તિ.

સૂત્ર - ૨૬,૨૭,૨૮,૨૯ પૃષ્ઠ - ૫૯ થી ૭૨

કૈવલ્યનો ઉપાય સ્થિર વિવેકજ્ઞાન છે - સાચી સમજણમાં કદી ઊથલ-પાથલ ન આવવી જોઈએ, ભલે એ પ્રમાણે વર્તન ન કરી શકીએ - પ્રજ્ઞાના સાત વિભાગ - કૈવલ્યપ્રાપ્ત યોગીઓના પ્રકારો - સ્વરૂપમાંથી 'પર' રૂપ બધું નીકળી ગયું - યોગના અનુષ્ઠાનથી જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ - અષ્ટાંગયોગ - મુક્તિ માટે કૈવલ્ય શબ્દ અતિ સાર્થક છે - યોગ્ય ગુરુ યોગ્ય માર્ગ ચીંધીને યોગમાર્ગમાં પ્રવેશ કરાવે છે.

સૂત્ર - ૩૦ પૃષ્ઠ - ૭૩ થી ૭૮

'યમ'ના પાલન દ્વારા ઇચ્છામૃત્યુ - સુખ-શાંતિ માટે યોગસાધના અતિ ઉપયોગી - હિંસાથી વેરનું ચક્કર ચાલે છે - વિશ્વ સત્યના આધારે જ ટકી રહ્યું છે - મૌન દ્વારા શક્તિસંગ્રહ - હક્કનું ખાઈએ અને મસ્ત રહીએ - બ્રહ્મચર્ય એટલે વીર્યસંગ્રહ - 'યમ' શબ્દની સાર્થકતા - અતિ પરિગ્રહીની અધોગતિ.

સૂત્ર - ૩૧,૩૨,૩૩,૩૪ **પૃષ્ઠ - ૭૯ થી ૮૫**

સાર્વભૌમ પાંચ મહાવ્રતો - બાહ્યશૌચ કરતાં આંતરશૌચ મુખ્ય છે - સંતોષી સદાય સુખી - વિરોધી વિચારોને ટાળવા શું કરવું? પ્રતિપક્ષની ભાવના એટલે શું? - વિતર્કોનાં છેતરામણાં રૂપોથી બચીએ.

સૂત્ર - ૩૫,૩૬,૩૭,૩૮,૩૯ **પૃષ્ઠ - ૮૬ થી ૯૮**

અહિંસાથી નિર્વૈરતા - સત્યથી વાણીસિદ્ધિ - અસ્તેયથી રત્નપ્રાપ્તિ - બ્રહ્મચર્યથી વીર્યલાભ - અપરિગ્રહથી વીતેલા જન્મોનું જ્ઞાન - જીવમાત્રની ઉત્પત્તિ અબ્રહ્મચર્યથી નહીં, પરંતુ બ્રહ્મચર્યથી થયેલી છે - 'શુક+આચાર્ય' એ બે શબ્દોમાં ઘણાં રહસ્યો ભરેલાં છે - અંગીરસને જે ઓળખી શકે તે ધન્ય! - "એકોહમ્ બહુસ્યામ્" ના ધક્કાને કોણ ખાળી શકે?

સૂત્ર - ૪૦,૪૧,૪૨,૪૩,૪૪,૪૫ **પૃષ્ઠ - ૯૯ થી ૧૦૨**

શૌચથી સર્વ શરીરોમાં ઉદાસીનતા અને આત્મદર્શનની યોગ્યતા - સંતોષથી ઉત્તમ સુખની પ્રાપ્તિ - તપથી અશુદ્ધિનો ક્ષય - સ્વાધ્યાયથી ઇષ્ટ દેવતા સાથે સંબંધ - સ્વધ્યાયનો. સાચો અર્થ - ઈશ્વરશરણાગતિથી સમાધિની પ્રાપ્તિ - શરણાગતિથી સમાધિ કે સમાધિથી શરણાગતિ - બિંદુમાંથી સિંધુ.

સૂત્ર - ૪૬,૪૭,૪૮ **પૃષ્ઠ - ૧૦૩ થી ૧૦૬**

સુખ અને સ્થિરતા આપે તેનું નામ આસન - શવાસનની મહત્તા - આસન-પાથરણું કેવું રાખવું? - આસનમાં કેવી રીતે બેસવું? - આસનની સિદ્ધિથી દ્વંદ્વો ઉપર વિજય - મન ચંચળ તો તન ચંચળ - પારલૌકિક સમજથી દ્વંદ્વમુક્તિ.

સૂત્ર - ૪૯ **પૃષ્ઠ - ૧૦૭ થી ૧૧૫**

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ જાણકાર પાસે કરવો - પ્રાણાયામ જ ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ બની જાય છે - સ્વાનુભવકથન: મૂર્છા તથા આનંદની પ્રાપ્તિ, તજજ્ઞોની મુલાકાત, પ્લાવિની પ્રાણાયામ.

સૂત્ર - ૫૦,૫૧,૫૨,૫૩,૫૪,૫૫ પૃષ્ઠ - ૧૧૬ થી ૧૨૧

બાહ્ય, આભ્યંતર અને સ્તંભ પ્રાણાયામ એટલે શું ? દેશ, કાળ સંખ્યા અને દીર્ઘ - સૂક્ષ્મ એટલે શું? - બાહ્ય અને આભ્યંતરને ફેંકી દેનારો ચોથો પ્રાણાયામ - પ્રાણાયામથી પ્રકાશ પર પડતું આવરણ ક્ષીણ થઈ જાય છે અને ધારણાની યોગ્યતા આવે છે - પ્રાણાયામથી મોટું બીજું કોઈ તપ નથી - પ્રદૂષણમુક્તિની અમોઘ યુક્તિ - ઈન્દ્રિયો ચિત્તને અનુસરવા લાગે તેનું નામ પ્રત્યાહાર - પ્રત્યાહારથી ઈન્દ્રિયો વશમાં આવી જાય છે.

વિભૂતિપાદ

સૂત્ર - ૧,૨ પૃષ્ઠ - ૧૨૨ થી ૧૪૩

ધારણા એટલે માનસિક ત્રાટક - ધારણામાં એકતાનતા તેનું નામ ધ્યાન - ધ્યાન વિષે વિસ્તૃત વાર્તાલાપ : પ્રગાઢ ધ્યાન તે જ સમાધિ, સીધા જ મેટ્રિકમાં! સાધના તો દિનચર્યાનું એક અંગ બની જવું જોઈએ, ગુરુ અને શિષ્ય બંને અધિકારી હોવા જોઈએ, ધ્યાનં નિર્વિષયં મનઃ - થોડે થોડે હજારો મણ દળી શકાય, ગુરુસંતોનો દ્રોહ ન લાગી જાય, આયાસપૂર્વક અને અનાયસે થતું ધ્યાન ભિન્ન છે, અખિલ બ્રહ્માંડનો અનુભવ ઘરે બેઠાં, પાખંડોથી સાવધાન - એકાગ્રતાના ઉપાયો : અર્ધ સર્વાંગાસન દ્વારા, જપ દ્વારા, ગાયત્રી મંત્ર દ્વારા, ગુરુસંતનિષ્ઠા દ્વારા - ગુરુનિષ્ઠાનું બીજ (બચપણનો નિશાળનો પ્રસંગ) - આજ્ઞાચક્ર ઉપર માખી (સાધનાકાળનો અનુભવ) - ધ્યાન વખતે મનની ચંચળતા - માળા ધ્યાનમાં સહાયક છે - આરોહ-અવરોહયુક્ત ધ્યાન.

સૂત્ર-૩ પૃષ્ઠ - ૧૪૪ થી ૧૪૬

માનસિક ત્રાટકનું સાતત્યપણું તે સમાધિ - સમાધિનું ફળ, લાભ-હાનિથી પર થઈ જવું તે - "સમંકાય શિરોગ્રીવં" તે સરસ કસોટી છે - જપ, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ - સમાધિ વિષે ભ્રમણાઓ.

अीश्वर का बोधक (नाम) प्रणव/ओम् है।

(समाधिपाद के सूत्रों का भावानुवाद)

(२४) क्लेश, कर्म, कर्मफल और वासना जिसमें नहीं है अैसा पुरुषविशेष/चेतनविशेष अीश्वर है।

(२५) अीश्वर संपूर्ण सर्वज्ञ है।

(२६) अीश्वर पूर्वकाल के गुरुओं के भी गुरु हैं और काल की मर्यादा से (जन्म–मृत्यु से) पर है।

(२७) अीश्वर का नाम प्रणव/ओम् है।

(२८) अर्थ के चिन्तन सहित ओम् का जप करना।

(२९) चिन्तन सहित जप करने से अन्तरायों का अभाव और आत्मसाक्षात्कार होता है।

प्राप्तिस्थान : ओम् परिवार, ९/अ, पद्मनगर, नारणपुरा, अहमदाबाद-३८० ०१३।

શાન્તા

પાતંજલ યોગદર્શન - સાધનપાદ

તપઃ સ્વાધ્યાયેશ્વર પ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગઃ ॥ ૧ ॥

ભાવાર્થ : તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનને ક્રિયાયોગ કહેવામાં આવે છે.

વિસ્તાર : અષ્ટાંગ યોગમાં તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનને ક્રિયાયોગ કહેવામાં આવે છે. આ ત્રણનું સામૂહિક નામ ક્રિયાયોગ છે. અન્ય મહાત્માઓ દ્વારા પણ 'ક્રિયાયોગ' શબ્દ પ્રચારમાં આવેલો છે. પણ અહીં તો ક્રિયાયોગ એટલે તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન જ સમજવાનાં છે. ક્રિયાયોગ કહેવાથી કોઈ પણ ચોક્કસ પ્રકારની ક્રિયા કરવાની સૂચના પ્રાપ્ત થાય છે, કોઈ ક્રિયા કરવાનો યોગ કરવાનો છે; સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ, લૌકિક-અલૌકિક ક્રિયા સાથે યોગ કરવાનો છે.

તપ : તપનો અર્થ ખૂબ ઝીણવટથી અને વ્યાપક રીતે સમજવાનો છે. આ તપ અષ્ટાંગ યોગમાં આવતું 'તપ' છે. યોગની પહેલી શરત એ છે કે બધું જ 'યુક્ત' થવું જોઈએ, કાંઈપણ 'અતિ' થવું ન જોઈએ. આ જગ્યાએ તપ એટલે કોઈ ઉગ્ર ક્રિયાના આચરણની વાત સમજવાની નથી, રજઃપ્રધાન કે તમઃપ્રધાન તપ પણ સમજવાનું નથી; સંપૂર્ણ સત્ત્વમય તપ સમજવાનું છે. યોગસાધના જીવન માટે છે તેથી તે જીવનસાધના પણ છે. તેથી જીવનસાધના અને યોગસાધના કરનારાએ તપને પોતાની દિનચર્યા અને જીવનચર્યામાં ઓતપ્રોત કરી દેવાનું છે.

કોઈ અત્યંત કષ્ટદાયક ક્રિયાઓ કરવાંની નથી. જેમકે ઘણાબધા ઉપવાસ કરવા, પંચધૂણી તાપવી, એક પગે ઊભા રહેવું, એક હાથ ઊંચો કરીને સૂકવી નાખવો વગેરે પ્રકારનાં ભયંકર ઉગ્ર તામસિક-રાજસિક તપ જોવામાં આવે છે. તેવું તપ નથી કરવાનું. અહીં તો સૌમ્ય, સાત્ત્વિક અને અખંડ તપ કરવાનું છે.

જીવનમાં આરોગ્ય અતિ મહત્ત્વનું છે. આરોગ્ય કાયમ જળવાઈ રહે તે માટેના જે નિયમો તેનું પ્રામાણિક પાલન કરવું તે પણ તપ છે. આરોગ્ય માટે નિત્ય, નિયમિત આસન તથા પ્રાણાયામરૂપી બાહ્ય તથા આંતરિક વ્યાયામ કરવો તે પણ તપ છે. શાસ્ત્રોમાં તો પ્રાણાયામ અને બ્રહ્મચર્યને શ્રેષ્ઠ તપ કહેવામાં આવ્યાં છે. જેમ ધાતુને તપાવવાથી તેનો મળ નાશ પામી જાય છે તેમ પ્રાણાયામરૂપી તપ કરવાથી શરીરની નાડીઓનો મળ નાશ પામી જાય છે અને નાડીઓ વિશુદ્ધ થઈ જાય છે. બ્રહ્મચર્યરૂપી તપથી દેવોએ મૃત્યુને મારી નાખ્યું એમ વેદોમાં કહ્યું છે. આહાર, વિહાર, તથા નિદ્રાને નિયમમાં રાખી, પરનિંદા પરિત્યાગી, ગુણગ્રાહી થઈ પોતાના કુટુંબ, સમાજ અને દેશ માટે અદ્વિતીય દૃષ્ટાંત બનવું તે પણ અતિ ઉત્તમ તપ છે. યોગનું તપ એ કાંઈ પ્રદર્શનની વસ્તુ નથી. તે તો ગુપ્તપણે આચરવાની ક્રિયાઓ છે અને તો જ તે સંપૂર્ણ ફળદાતા બની શકે છે.

ક્રિયાયોગનું બીજું અંગ સ્વાધ્યાય છે.

સ્વાધ્યાય : સ્વાધ્યાય એટલે 'સ્વ'નો અધ્યાય અને સ્વ એટલે આત્મા-જીવાત્મા-દ્રષ્ટા. આત્મા માટે જે કાંઈ કરીએ તેને સ્વાધ્યાય કહેવાય. 'પર'માંથી મુક્ત થઈને 'સ્વ' માં સ્થિર થવા માટે જે કાંઈ સહાયતા કરે તે બધાંને સ્વાધ્યાય કહી શકાય. જુદાં જુદાં અધ્યાત્મમંડળો દ્વારા સ્વાધ્યાયમાં સ્થિર થવા માટે જુદા જુદા કાર્યક્રમોની સહાયતા લેવામાં આવે છે. વિવિધ ભજનો, શ્લોકો, સ્તોત્રો, સ્તુતિ, પ્રાર્થના વગેરે બોલીને સ્વાધ્યાય કરવામાં આવે છે. પરંતુ તે સાક્ષાત્ સ્વાધ્યાય નથી, તે સ્વાધ્યાયમાં સહાયતા કરનાર કાર્યક્રમ છે. એ કાર્યક્રમ પછી જો 'સ્વ'માં સ્થિર થઈ શકીએ તો જ ખરો સ્વાધ્યાય થયો કહેવાય. સ્વાધ્યાય માટે - 'સ્વ'માં સ્થિર થવા માટે મંત્ર પણ એક અતિ ઉપયોગી સાધન છે. મંત્રો પણ અનંત છે.

સ્વાધ્યાય માટે ગાયત્રીમંત્ર ખૂબ સહાયક છે. અમે સ્વાનુભવપૂર્વક કહીએ છીએ કે દીર્ઘકાળ, નિયમપૂર્વક ગાયત્રીમંત્રના જપ કરવાથી બુદ્ધિમાં પણ સૂક્ષ્મતા

આવે છે. અને તેથી અતિ સૂક્ષ્મ વિષયોને સમજવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. આવી યોગ્યતા પ્રાપ્ત થવાથી યથાર્થ દર્શનની પ્રાપ્તિ થાય છે. અને તેથી 'સ્વ' માં સ્થિર થઈ શકાય છે. પ્રાણયામ અને બ્રહ્મચર્યના પાલનરૂપી તપથી સૂક્ષ્મ થયેલું તન-મન 'સ્વ' માં સ્થિર થવા માટે પણ ક્ષમતાવાળું હોય છે.

આત્મતત્વ વિષેની બધા પ્રકારની સમજણ પ્રાપ્ત કરી લેવી તેનું નામ સ્વાધ્યાય.

હવે ઈશ્વરપ્રણિધાનને સમજીએ.

ઈશ્વરપ્રણિધાન : ઈશ્વરપ્રણિધાન એટલે ઈશ્વરને શરણે જવું, અહંકારનો સંપૂર્ણ લય. જીવન જીવવા માટે જે જે કર્તવ્ય-કર્મો કરવાં પડે તે તે ફળની ઈચ્છા વિના થાય. મનને ગમતું કે અણગમતું જે કાંઈ ફળ મળે તે ઈશ્વરનું જ આપેલું છે અને તેનાથી આપણું ભલું જ થવાનું છે તેવી સમજણનું હોવું તેનું નામ ઈશ્વરપ્રણિધાન. ઉપરોક્ત તપ અને સ્વાધ્યાય દ્વારા બુદ્ધિ પરિમાર્જિત થવાથી નિષ્કામ કર્મયોગનું આચરણ થઈ શકે છે. ઈશ્વરસમર્પણની રીતે જે જીવે છે, લાભ અને નુકસાનની તેની વ્યાખ્યા સામાન્ય મનુષ્યની વ્યાખ્યા જેવી નથી હોતી. સામાન્ય મનુષ્યો પોતાના મનનું ધાર્યું કરવા ઈચ્છતા હોય છે; જ્યારે ઈશ્વરપ્રણિધાનવાળા સાધકો કર્મનું જે કાંઈ ફળ મળે તેને ઈશ્વરનું આપેલું જ સમજે છે અને જે ઈશ્વરનું આપેલું છે તે કલ્યાણકારી જ હોય એમ સમજે છે.

પતંજલિ મુનિએ ઈશ્વરપ્રણિધાનનો મહિમા સમાધિપાદમાં પણ કહ્યો છે. સમાધિપાદના સૂત્ર ત્રેવીસમાં તેમણે કહ્યું - ઈશ્વરપ્રણિધાનાદ્વા અર્થાત્ "અથવા તો ઈશ્વરની શરણાગતિથી (અસંપ્રજ્ઞાત યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે)." જેને અસંપ્રજ્ઞાત યોગ જન્મથી પ્રાપ્ત નથી અને જે ઉપાયથી પણ મેળવી શકે તેમ નથી અને છતાંય પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા રાખે છે તેણે તે પ્રાપ્ત કરવા ઈશ્વરની શરણાગતિ સ્વીકારી લેવી. આ ઉપાય આમ તો બહુ સહેલો લાગે છે કે "ઓહ! આમાં શું? આ તો બહુ સરસ! માત્ર ઈશ્વરશરણે ચાલ્યાં જઈશું એટલે અસંપ્રજ્ઞાત યોગ પ્રાપ્ત થઈ જશે." આમ બોલવામાં તો સરળ લાગે છે. જો કે તે અતિ સરળ પણ છે અને મહાકઠિન પણ છે. શરણાગતિ સ્વીકારતાં આવડે તો અતિ સરળ છે. પરંતુ તે આવડત કેળવવી તે કઠિન છે. જીવનમાં ઘણુંબધું સમાધાન પ્રવર્તતું હોય તો જ ઈશ્વરની શરણાગતિ સ્વીકારી શકાય છે, તો જ ઈશ્વરના શરણે જઈ શકાય છે, તો

જ "ભેંસનો પગ ભાંગ્યો તો સારા માટે" એમ કહી શકવાની હિંમત કરી શકાય છે.

અસંપ્રજ્ઞાત યોગનું જ્ઞાન જેઓને જન્મથી જ હોય છે તેમણે પણ તે, ગતજન્મોમાં અભ્યાસ કરીને જ પ્રાપ્ત કરેલું હોય છે. તેથી ખરેખર તો એ પણ ઉપાયથી જ પ્રાપ્ત થયેલું જ્ઞાન કહેવાય. આ દૃષ્ટિએ જોતાં અસંપ્રજ્ઞાત યોગનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની બે જ રીતો થઈ કહેવાય. પહેલી 'ઉપાય' અને બીજી 'ઈશ્વરપ્રણિધાન'. પહેલી રીતના ઉપાયમાં શ્રદ્ધા, સમર્પણ, પ્રયત્ન, પુરુષાર્થ અને બુદ્ધિ આવે છે; તો બીજી રીતના ઉપાયમાં શ્રદ્ધા, સમર્પણ અને શરણાગતિ આવે છે. ઉપલક દૃષ્ટિએ જોતાં બંને રીતો ભિન્ન લાગે છે પરંતુ સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિએ વિચાર કરતાં સમજાય છે કે શ્રદ્ધા-સમર્પણ-શરણાગતિને સ્વીકારી-અપનાવી લેવાનું પણ ઓછી બુદ્ધિથી અશક્ય છે. સમર્પણ માટે પણ અહમ્‌ના સંપૂર્ણ ત્યાગની જરૂરત પડે છે; અને અહમ્‌ના સંપૂર્ણ ત્યાગ માટે અતિ સૂક્ષ્મ-શુદ્ધ બુદ્ધિની જરૂરત પડે છે.

અહમ્‌ના વિસર્જન સિવાય ઈશ્વરપ્રણિધાન થઈ શકે નહીં; અને અહમ્‌નું વિસર્જન ઘણાં વર્ષો અને જન્મોનાં સાધના-અભ્યાસનો પરિપાક છે. અહમ્‌નું વિસર્જન એ પણ એક મોટી સાધના - એક મોટી પ્રાપ્તિ છે. અહમ્‌ના વિસર્જનથી ઈશ્વરશરણાગતિ સ્વીકારી શકાય છે અને શરણાગતિ સ્વીકારવાથી રહ્યો-સહ્યો અહમ્ પણ વિલય પામી જાય છે.

"આપણું કલ્યાણ કઈ રીતે થશે તે માટે જો આપણી બુદ્ધિ ન ચાલતી હોય તો યોગ્ય વ્યક્તિ આપણને આપણા કલ્યાણ માટે જે કાંઈ કરવાનું કહે તે પ્રમાણે આચરણ કરવામાં શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ." આ વાક્યમાં એક અટપટું રહસ્ય ઊપસી આવે છે કે "હું બુદ્ધિ વિનાનો છું" એટલું જાણવું એ તો ઘણી બધી બુદ્ધિ હોવાનું સાબિત કરે છે! અને શરણાગતિ સ્વીકારવામાં તો બુદ્ધિને પૂર્ણપણે બાદ કરી નાખવી પડે છે અને બુદ્ધિને બાદ કરવામાં પણ બુદ્ધિનો જ ઉપયોગ થતો હોય છે. વળી શરણાગતિનો નિર્ણય પણ મંદબુદ્ધિની વ્યક્તિ નથી લઈ શકતી.

ઉપરોક્ત તાત્ત્વિક વિચારણાથી એ જણાયું કે ઉપાય-પ્રત્યય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન બંને રીતો ઊંડાણમાં જતાં એક છે. ચાહે શ્રદ્ધા દ્વારા બુદ્ધિ તોડો અથવા બુદ્ધિ દ્વારા શ્રદ્ધા જોડો; કે અભ્યાસ દ્વારા અહમ્‌ને હટાઓ અથવા સમર્પણ દ્વારા અભ્યાસને બઢાઓ. અસ્તુ.

તો ક્રિયાયોગનું ત્રીજું અંગ ઈશ્વરપ્રણિધાન-ઈશ્વરશરણાગતિ છે. તે અસંપ્રજ્ઞાત યોગ પ્રાપ્ત કરવાનો પણ એક ઉપાય છે. તેથી તેને તાત્ત્વિક રીતે સમજ્યા.

ઈશ્વરને શરણે જવું હોય તો ઈશ્વરનાં કાંઈ ઓળખ-પરિચય હોવાં જોઈએ. બિલકુલ પરિચય વિના ઈશ્વરના શરણે કઈ રીતે જઈ શકાય? ઈશ્વરનું મુખ્ય નામ શું? તેમની સાચી ઓળખ શું? તે માટે યોગશાસ્ત્રના સમાધિપાદમાં સૂત્ર ૨૪ થી ૨૯ આપેલાં છે. (ઈશ્વરની વ્યાખ્યા માટે "મુક્તા" પુસ્તક જોઈ લેવું.)

તો, આ રીતે આપણે ક્રિયાયોગનાં ત્રણ અંગો - તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનને સમજ્યા. આ ત્રણેયનું પ્રયોજન શું છે તે બીજા સૂત્રમાં કહે છે.

સમાધિભાવનાર્થઃ ક્લેશતનુકરણાર્થશ્ચ ॥ ૨ ॥

ભાવાર્થ : (ક્રિયાયોગ) સમાધિની પ્રાપ્તિ માટે અને ક્લેશોને તનુ કરવા માટે (છે).

વિસ્તાર : ક્રિયાયોગનું આચરણ કરવાથી સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે, સમાધિ સુધી પહોંચી શકાય છે અને ક્લેશોને તનુ-પાતળા કરી શકાય છે, ક્લેશોને હટાવી શકાય છે. જ્યાં સુધી ક્લેશોને તનુ ન કરી શકાય ત્યાં સુધી સમાધિમાં જઈ ના શકાય. તેથી પ્રથમ કાર્ય છે ક્લેશોને તનુ કરવાનું. ક્રિયાયોગનું મુખ્ય કાર્ય ક્લેશોને તનુ કરવાનું છે. ક્લેશો જ્યારે તનુ થઈ જાય છે ત્યારે સમાધિની પ્રાપ્તિ સરળ થઈ જાય છે. ક્રિયાયોગનું પાલન કરવાથી ક્લેશો તનુ થઈ જાય છે, પાતળા પડી જાય છે અને તેથી સમાધિ માટે જેટલી એકાગ્રતા જરૂરી છે તેટલી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે. ક્લેશો કે જે શાંતિપ્રાપ્તિ માટે મોટામાં મોટા બાધક છે, મનુષ્યની શાંતિને છિન્ન-ભિન્ન કરી નાખે છે, સાધકની શાંતિને ડહોળી નાખે છે. તેનું વર્ણન યોગશાસ્ત્રમાં બહુ સારી રીતે કરેલું છે.

સમાધિપાદમાં જેમ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓનું વર્ણન વિસ્તારપૂર્વક કરેલું છે તેમ આ સાધનપાદમાં પાંચ પ્રકારના ક્લેશોનું વર્ણન પણ વિસ્તારપૂર્વક કરેલું છે. પાંચ પ્રકારના જે ક્લેશો વર્ણવ્યા છે, તેમને તનુ-પાતળા કરવા માટે, તેમનો નાશ કરવા માટે, તેમને હટાવવા માટે ક્રિયાયોગનું આચરણ કરવાનું છે. એ ક્લેશો જ્યારે સૂક્ષ્મ થઈ બરાબર નાશ પામી જાય ત્યારે સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

પાંચ પ્રકારના ક્લેશો કયા છે, તેમનાં નામ શું શું છે તેની વાત ત્રીજા સૂત્રમાં આવે છે.

અવિદ્યાઅસ્મિતારાગદ્વેષાભિનિવેશાઃ પંચક્લેશાઃ ॥ ૩ ॥

ભાવાર્થ : અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ; આ પાંચ પ્રકારના ક્લેશો છે.

અવિદ્યાક્ષેત્રમુત્તરેષાં પ્રસુપ્તતનુવિચ્છિન્નોદારાણામ્ ॥ ૪ ॥

ભાવાર્થ : (ઉપરોક્ત) ક્લેશોને પ્રસુપ્ત, તનુ, વિચ્છિન્ન અને ઉદાર નામવાળી ચાર અવસ્થાઓ છે અને તેમનું ક્ષેત્ર અવિદ્યા છે.

વિસ્તાર : પાંચ પ્રકારના ક્લેશો વિષે હવે વધુ સમજણ આપી રહ્યા છે. તેની કેટલી અવસ્થાઓ છે? પ્રસુપ્ત, તનુ, વિચ્છિન્ન અને ઉદાર; આ ચાર અવસ્થાઓમાં રહેલા ક્લેશોનું ક્ષેત્ર-ખેતર અવિદ્યા છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ એ પાંચ તો ક્લેશો છે પરંતુ તેમનું ક્ષેત્ર કયું છે? અવિદ્યા. અવિદ્યારૂપી ક્ષેત્રમાં એ ક્લેશો ઊગી નીકળે છે. જો અવિદ્યાક્ષેત્ર જ ના હોય તો પછી ક્લેશો જ ના હોય. તે ઊગે જ ક્યાં? 'મૂલો નાસ્તિ કુતઃ શાખા'. જો તેને મૂળ જ ના હોય, ઊગવાની ભૂમિ જ ના હોય તો તે ઊગી જ ના શકે. ઊગવાની ભૂમિ છે અવિદ્યા. અવિદ્યારૂપી ભૂમિ ના હોય તો ક્લેશોરૂપી ઝાડ ઊગી જ ના શકે.

ઉપરોક્ત પાંચેય ક્લેશોની ચાર અવસ્થાઓ છે, ચાર સ્તરો છે. ક્લેશોની ચાર અવસ્થાઓને જો બરાબર ના સમજીએ તો ખબર કઈ રીતે પડે કે તે કઈ અવસ્થામાં રહેલા છે? તેથી તેમની અવસ્થાઓને-સ્તરોને-ભૂમિકાઓને સમજીએ.

પહેલી 'પ્રસુપ્ત' અવસ્થા છે. મનુષ્યમાં, સાધકમાં જો ક્લેશ પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં પડેલો હોય તો તેને તેની ખબર પડતી નથી. ક્લેશની હાજરીની ખબર ફક્ત તે 'ઉદાર' અવસ્થામાં હોય છે ત્યારે જ પડે છે. ઉદાર સિવાયની ત્રણ અવસ્થામાં તે ક્લેશની હાજરીની ખબર જ પડતી નથી. અને જો તેની હાજરીની ખબર જ ના પડે તો મનુષ્ય સાવધાન કેવી રીતે રહી શકે? એ ગાફેલ જ રહે. પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં ક્લેશ રહેલો હોય ત્યારે તેની હાજરીની આપણને ખબર જ ના પડે.

અંહીં 'સુપ્ત' નહીં પણ 'પ્રસુપ્ત' શબ્દ વાપર્યો છે. ગાઢ-પ્રગાઢ નિદ્રાને પ્રસુપ્તિ કહી શકાય. જેમકે અમુક ભાઈ પ્રગાઢ નિદ્રામાં છે. ગાઢ નિદ્રામાં કોઈ મનુષ્ય મેડી ઉપર સૂતો હોય અને આપણે તેને નીચેથી બૂમ પાડીએ તો એ સાંભળશે નહીં. તેને ઉઠાડવો હોય તો શું કરવું પડે? ઉપર જવું પડે અને પછી એનો હાથ કે પગ પકડી એને હલાવીએ, એના શરીરને જરાક ઢંઢોળીએ અને પછી બૂમ મારીએ તો એ જાગી જાય. પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં રહેલા ક્લેશને સમજાવવા માટે આ એક દૃષ્ટાંત આપ્યું. આ રીતે પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં રહેલા ક્લેશની હાજરીની આપણને ખબર પડતી નથી; તે આપણને ક્લેશિત કરી શકતો નથી, તેથી આપણે અસાવધાન રહી જઈએ છીએ. પરંતુ તે ક્લેશને યોગ્ય કારણ મળી જાય કે યોગ્ય નિમિત્ત મળી જાય ત્યારે તે જાગી જાય છે અને ત્યારે આપણને ખબર પડે છે કે આપણામાં ક્લેશ છે. અત્યાર સુધી તો આપણે એમ સમજતા હતા કે આપણામાં ક્લેશ નથી. પરંતુ હવે આ ક્લેશની હયાતીની-હાજરીની ખબર પડી. ક્યારે? એ જાગી ગયો ત્યારે. કાંઈક કારણ ઉપસ્થિત થાય અને તેને જગાડી દે ત્યારે જાગે. પરંતુ જો પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં પણ ના હોય તો પછી ભલેને ગમે તેટલાં નિમિત્ત ઊભાં થાય પણ તેની જો હાજરી જ નથી તો પછી તે ક્યાંથી જાગે? જો તેને પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં પણ ના રહેવા દીધો હોય તો તે જાગી ના શકે.

તો, આ થઈ પ્રસુપ્ત અવસ્થા. ક્લેશ જો પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં પડ્યો હોય તો આપણે અસાવધાન, ગાફેલ રહી જઈએ. તેની હાજરીની આપણને ખબર જ ના પડે.

પછી 'તનુ' અવસ્થા આવી. ક્લેશ જો ચિત્તભૂમિમાં તનુ અવસ્થામાં પડેલો હોય તો પણ તેની ખબર ના પડે. આપણે અસાવધાન હોઈએ અને તેને પણ જો મજબૂત બનાવનારું નિમિત્ત ઊભું થાય તો તે પણ જાગી જાય. જો કે તનુ અવસ્થામાં રહેલ ક્લેશની આપણને થોડી ખબર પડે છે. પરંતુ પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં રહેલા ક્લેશની તો આપણને બિલકુલ ખબર નથી પડતી. જ્યારે તે તનુ અવસ્થામાં હોય ત્યારે તેની હાજરીની ક્યારેક ખબર પડે અને ક્યારેક ન પણ પડે અને કદાચ ખબર પડે તોય આપણા મનમાં એમ હોય કે જ્યારે ધારીશું ત્યારે આપણે તેને મચડીને તોડી નાખીશું. આ રીતે આપણે ગાફેલ રહી જઈએ.

ક્લેશોને તનુ કરી નાખવા અને સમાધિની પ્રાપ્તિ કરાવવી તે ક્રિયાયોગનું પ્રયોજન છે. આ સૂત્રમાં શું કહ્યું? ક્લેશોને તનુ કરી શકાય છે. તે તનુ અવસ્થામાં હોય ત્યારે તેમના વિષે આપણે બેપરવાહ હોઈએ, ત્યારે આપણા મનમાં એમ

હોય કે આ નિર્બળ ક્લેશોને જોતજોતામાં ફેંકી દઈશું, તેમને નષ્ટ કરવામાં શી વાર લાગવાની હતી! પરંતુ તે મહાબળવાન બની ગયા પછી આપણે તેમને નષ્ટ ન કરી શકીએ. વડનું એક બી જમીનમાં હોય અને તેનો કોંટો (ફણગો) ફૂટીને બહાર નીકળ્યો હોય ત્યારે તે કેટલો નાજુક હોય છે? એક નાનું બાળક પણ તેને રમત રમતમાં તોડી નાખે છે. પરંતુ તેને અનુકૂળ વાતાવરણ અને હવા-પાણી મળતાં રહે તો તે જ નાનો કોંટો વડવૃક્ષ બની જાય છે, કબીરવડના રૂપમાં પરિવર્તન પામી જાય છે! શુકલતીર્થમાં કબીરવડ છે. તેને પાડવો કે તોડવો હોય તો કોની તાકાત? મોટા મોટા હાથીઓ તેને ભટકાય તો તે હાથીઓ પણ પછડાઈ જાય અને તેમની સૂંઢો પણ તૂટી જાય તોય તે કબીરવડને કાંઈ જ ઈજા ના થાય. જે ફણગો ફૂંકમાત્રથી તૂટી જાય તેવા સ્વરૂપમાં હતો તે અત્યારે કેવા સ્વરૂપમાં આવી ગયો? તે વજ્રના પહાડ જેવો થઈ ગયો. તેમ આપણામાં રહેલો ક્લેશ કે જે તનુ અવસ્થામાં છે તેને તનુ અવસ્થામાંથી જ નષ્ટ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો હોય તો તે આસાનીથી નષ્ટ થઈ શકે. પરંતુ જ્યારે તેને વિશાળ, વિરાટ બનાવી દે તેવું કોઈ કારણ આવી મળે છે ત્યારે તે ખૂબ મજબૂત બની જાય છે; પછી તો તેને નષ્ટ કરવો એ ઘણા મોટા પુરુષાર્થનું કાર્ય થઈ જાય છે. ક્લેશ જ્યારે તનુ અવસ્થામાં હોય ત્યારે જ સાધકે સાવધાન થઈ જવું જોઈએ.

ત્રીજી અવસ્થા છે વિચ્છિન્ન અવસ્થા - એક ક્લેશ, બીજા વિજાતીય કે સજાતીય ક્લેશથી દબાઈને પડેલો હોય તે તેની વિચ્છિન્ન અવસ્થા કહેવાય.

કોઈ ક્લેશ પોતાના સજાતીય કે વિજાતીય ક્લેશથી દબાઈને પડેલો હોય ત્યારે પણ તેની હાજરીની ખબર પડતી નથી. રાગ ક્લેશથી દ્વેષ ક્લેશ કે દ્વેષ ક્લેશથી રાગ ક્લેશ દબાઈને પડેલો હોય તો તે કહેવાય ક્લેશોની વિચ્છિન્ન વિજાતીય અવસ્થા; અને રાગ ક્લેશથી રાગ ક્લેશ કે દ્વેષ ક્લેશથી દ્વેષ ક્લેશ દબાઈને પડેલો હોય તો તે કહેવાય ક્લેશોની વિચ્છિન્ન સજાતીય અવસ્થા.

ક્લેશોની ચોથી અવસ્થા તે ઉદાર અવસ્થા - ઉદાર અવસ્થામાં રહેલા ક્લેશોની બરાબર ખબર પડે છે. કારણ કે ઉદાર અવસ્થામાં રહેલો ક્લેશ આપણને ક્લેશિત કરી જ રહ્યો હોય છે, ત્રાસ આપી જ રહ્યો હોય છે; આપણે તેનામય થઈ ગયા હોઈએ છીએ. આમ, આપણે કોઈ વિષયને ભોગવતા જ હોઈએ ત્યારે ક્લેશની તે ઉદાર અવસ્થા થઈ કહેવાય.

એક સ્થૂળ દૃષ્ટાંતથી ઉપરોક્ત ક્લેશોમાંથી રાગ ક્લેશને તથા તેની ચાર અવસ્થાને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

પ્રસુપ્ત અવસ્થા : એક મનુષ્ય કે જેને સિગારેટ પીવાનું પાકું વ્યસન છે. સિગારેટ પીવામાં તે ખૂબ સુખ લઈ રહ્યો છે. પરિસ્થિતિવશ એને એવી જગ્યાએ રહેવા જવાનું થયું કે જ્યાં સિગારેટનાં દર્શન પણ થતાં ના હોય. એને સિગારેટ પીવાની તૃષ્ણા ખૂબ સતાવતી હોય પણ ત્યાં સિગારેટ મળી શકે તેમ જ ના હોય. એમને એમ દિવસો, મહિનાઓ અને વર્ષો પસાર થઈ જાય. જેમ જેમ સમય પસાર થતો જાય તેમ તેમ સિગારેટ પીવાની એની તૃષ્ણાની યાદ ધીમે ધીમે, ભુલાતી ભુલાતી સંપૂર્ણ વિસ્મૃત અવસ્થામાં ચાલી જાય. આ થઈ રાગ ક્લેશની પ્રસુપ્ત અવસ્થા.

તનુ અવસ્થા : એ મનુષ્ય સંજોગો બદલાતાં પાછો પોતાના મૂળ સ્થાને રહેવા આવી જાય છે. પોતાની ઑફિસે નોકરી જવાનું શરૂ કરી દે છે. ઑફિસમાં પોતાની આજુબાજુમાં પોતાના મિત્ર-સ્નેહીઓને સિગારેટનું સુખ માણતા જુએ છે. એ જોઈને પોતાનું સિગારેટ-સુખ (કે જે પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં ચિત્તભૂમિમાં પડેલું જ હતું) તેની યાદ આવી જાય છે. તે થઈ રાગ ક્લેશની તનુ અવસ્થા.

વિચ્છિન્ન સજાતીય અવસ્થા : રાગ ક્લેશ સજાતીય (રાગ) ક્લેશ દ્વારા અથવા વિજાતીય (દ્વેષ)ક્લેશ દ્વારા દબાઈને પડી રહેલો હોય તો તે થઈ વિચ્છિન્ન અવસ્થા. પરંતુ ડૉક્ટરે સૂચના આપી હોય કે ''હવે સિગારેટ પીશો તો ટી.બી. કે કેન્સર થઈ જશે.'' એ વખતે સિગારેટના સુખ કરતાં આરોગ્યનું સુખ ઘણું મોટું લાગવાથી સિગારેટ પીવાનું છોડી દઈએ. આ જગ્યાએ રાગ ક્લેશથી રાગ ક્લેશ દબાઈને પડેલો છે. તેથી આ થઈ રાગ ક્લેશની વિચ્છિન્ન સજાતીય અવસ્થા.

વિચ્છિન્ન વિજાતીય અવસ્થા : ડૉક્ટર કહે કે ''તમને રાત-દિવસ જે ખાંસી આવે છે તે સિગારેટના કારણે આવે છે.'' તે વખતે ખાંસીના દુઃખ તરફની જે ઘૃણા તે ઘૃણા (દ્વેષ ક્લેશ) દ્વારા સિગારેટના સુખની તૃષ્ણા (રાગ ક્લેશ) દબાઈ જવી તે થઈ રાગ ક્લેશની વિચ્છિન્ન વિજાતીય અવસ્થા.

ઉદાર અવસ્થા : જે મનુષ્યનો સિગારેટ-સુખ-તૃષ્ણા રૂપી રાગ ક્લેશ પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં હતો, તેને ઑફિસે જવાનું થતાં પોતાની આસપાસ સિગારેટ પીનારાઓને જોવારૂપી અનુકૂળતા મળી જાય, તો તેના રાગ ક્લેશની પ્રસુપ્ત

અવસ્થા તૂટી જાય. રાગ ક્લેશ પ્રસુપ્ત અવસ્થામાંથી જાગીને ઉદાર અવસ્થામાં આવી જાય. તેના સિગારેટ-સુખની સ્મૃતિરૂપી તનુ અવસ્થામાં રહેલા ક્લેશને થોડા મિત્ર-સ્નેહીઓના આગ્રહરૂપી અનુકૂળતા પ્રાપ્ત થઈ જાય તો તેનો રાગ ક્લેશ તનુમાંથી ઉદાર અવસ્થામાં આવી જાય. એને જો ''સિગારેટ પીવાથી આરોગ્ય બગડતું નથી, એ તો બધી ભ્રમણાઓ છે '' એવી સલાહરૂપી અનુકૂળતા પ્રાપ્ત થઈ જાય તો એનો રાગ ક્લેશ વિચ્છિન્ન સજાતીય અવસ્થામાંથી ઉદાર અવસ્થામાં આવી જાય. તેના વિચ્છિન્ન વિજાતીય અવસ્થામાં રહેલા ક્લેશને ''ખાંસી સિગારેટ પીવાથી નહીં પણ શરદીના કારણે થઈ હતી'' એવી ડૉક્ટરી સલાહરૂપી અનુકૂળતા પ્રાપ્ત થઈ જાય તો એનો રાગ ક્લેશ વિચ્છિન્ન વિજાતીય અવસ્થામાંથી ઉદાર અવસ્થામાં આવી જાય.

પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં રહેલા ક્લેશો, પોતાને અનુકૂળ વાતાવરણ મળતાં, પ્રસુપ્ત અવસ્થામાંથી સીધા જ ઉદાર અવસ્થામાં આવશે કે અનુક્રમે - પ્રસુપ્તમાંથી તનુમાં ને તનુમાંથી વિચ્છિન્નમાં ને વિચ્છિન્નમાંથી ઉદાર અવસ્થામાં આવશે - એ એને મળતા વાતાવરણની તીવ્રતા-મંદતા ઉપર અવલંબિત છે. પ્રસુપ્ત અવસ્થામાંથી ઉદાર અવસ્થામાં આવતાં સુધીમાં કઈ અવસ્થામાં કેટલો સમય પસાર થશે એ પણ એને મળતાં કારણો અને વાતાવરણની તીવ્રતા-મંદતા ઉપર આધારિત છે.

ભોગવેલા સુખની સંપૂર્ણ વિસ્મૃતિ, (બીજરૂપે તો તેનું અસ્તિત્વ હોય) તે થઈ રાગ ક્લેશની પ્રસુપ્ત અવસ્થા. ભોગવેલા સુખની અલ્પ-અધિક સ્મૃતિ તે થઈ રાગ ક્લેશની તનુ અવસ્થા. ભોગવેલા સુખને પુનઃ ભોગવવામાં, અન્ય સજાતીય કે વિજાતીય ક્લેશ રુકાવટ નાખે, તે થઈ રાગ ક્લેશની વિચ્છિન્ન અવસ્થા. ભૂતકાળમાં ભોગવેલાં વિષયસુખો વર્તમાનકાળમાં સામાં આવે ત્યારે તેને ક્રિયાત્મકરૂપે ભોગવવા લાગવું તે થઈ રાગ ક્લેશની ઉદાર અવસ્થા.

પ્રસુપ્ત, તનુ, વિચ્છિન્ન અને ઉદાર; આ ચાર અવસ્થામાં રહેલા ક્લેશોનું'ક્ષેત્ર કયું છે? અવિદ્યા. એટલે જો અવિદ્યાને ટાળીએ તો આ ચારેય અવસ્થામાં રહેલા ક્લેશો ટળી જાય, નષ્ટ થઈ જાય. કોઈપણ પ્રકારનું બીજ વાવવું હોય તો તેને માટે યોગ્ય ક્ષેત્ર-ખેતર હોવું જોઈએ. ક્ષેત્ર એટલે ખેતર. ખેતર વિના બીજને ક્યાં વાવીએ? ગમે તેટલા ઉત્તમ પ્રકારનું બીજ હોય પણ જો તેને વાવવું હોય તો યોગ્ય જમીનની જરૂર પડે.

તો આમ, અવિદ્યારૂપી ક્ષેત્રમાં પાંચમાંના ગમે તે ક્લેશો ઊગી નીકળે છે. માટે અવિદ્યાને ભગાડીએ તો ક્લેશો નષ્ટ થઈ જાય.

આગળના સૂત્રમાં અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ ક્લેશોને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

અનિત્યાશુચિદુખાનાત્મસુ નિત્યશુચિ સુખાત્મખ્યાતિરવિદ્યા ॥ ૫ ॥

ભાવાર્થ : અનિત્યમાં નિત્ય જણાવું, અપવિત્રમાં પવિત્ર જણાવું, દુઃખમાં સુખ જણાવું અને જડમાં ચેતન જણાવું તેને અવિદ્યા કહેવામાં આવે છે.

વિસ્તાર : આપણામાં જે ખોટું જ્ઞાન પ્રવર્તે છે, મિથ્યા જ્ઞાન પ્રવર્તે છે, ખોટી માન્યતાઓ અને ભ્રમણાઓ પ્રવર્તે છે. તેને અવિદ્યા કહેવામાં આવે છે. તે અવિદ્યાના ચાર ભાગ છે, ચાર રીતે તે વ્યાપેલી છે. આ ચારેય પ્રકાર મળીને તેનું સામૂહિક નામ છે અવિદ્યા. ચાર પ્રકાર કયા કયા?

(૧) અનિત્યમાં નિત્ય જણાવું. જે અનિત્ય છે તેને આપણે નિત્ય સમજી બેઠા છીએ. અનિત્ય એટલે કે જે નિત્ય રહેવાવાળું નથી. આપણું આ પંચમહાભૂતનું શરીર, તેમાંની ઇન્દ્રિયો; તે જ પ્રમાણે આપણાં વહાલાં કુટુંબીજનોનાં શરીરો, સગાં-સંબંધી, મિત્રમંડળનાં શરીરો; તેનાથી આગળ વધતાં તમામ જીવોનાં શરીરો, સમસ્ત જગતમાં જે કાંઈ ભૂતાત્મક વસ્તુઓ વ્યાપેલી છે તે સર્વે કેવી છે? અનિત્ય. ક્ષણે ક્ષણે તેનો નાશ થઈ રહ્યો છે. આવી તમામ અનિત્ય વસ્તુઓને આપણે અવિદ્યાના કારણે નિત્ય સમજી બેઠા છીએ.

(૨) અપવિત્રમાં પવિત્ર જણાવું. શુચિ એટલે પવિત્ર અને અશુચિ એટલે અપવિત્ર. જે જે પદાર્થો અપવિત્ર છે તેને આપણે મહાન પવિત્ર ગણી રહ્યા છીએ, પવિત્ર સમજી રહ્યા છીએ. અવિદ્યાના કારણે જે તિરસ્કાર ઉત્પન્ન કરે તેવી અને ગંદકીવાળી જગ્યાઓ છે તેમાં જ આપણે રચ્યાપચ્યા છીએ; તેવી જગ્યાઓને આપણે મહાન પવિત્ર ગણીએ છીએ અને તેમાં જ મોજમજા માણીએ છીએ.

(૩) દુઃખમાં સુખ દેખાવું. જે ભયંકર દુઃખો જ છે, જે ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન ત્રણે કાળમાં દુઃખરૂપે જ છે; આપણને જે દુઃખી જ કરે છે તેવી સમસ્યાઓને, તેવા પદાર્થોને, તેવાં પ્રકરણોને આપણે સુખમય માની રહ્યા છીએ. સામાન્ય મનુષ્યોને જે સુખ, સુખ લાગે છે તે સુખ વિવેકીજનોને દુઃખ લાગે છે.

એટલા માટે કે તેવાં બધાં સુખો તાત્ત્વિક રીતે જોતાં પરિણામ-દુઃખ, તાપ-દુઃખ અને સંસ્કાર-દુઃખ છે. આ ત્રણ રીતે જોતાં જે સુખો વિવેકીજનોને દુઃખ લાગે છે તેને સામાન્ય મનુષ્યો સુખ સમજી બેઠા છે. આ રીતે આપણે પણ તેને સુખ સમજી બેઠા છીએ. ખોટી માન્યતાઓ કે જે દુઃખમય જ છે તેને સુખમય સમજી બેઠા છીએ.

(૪) અનાત્મામાં આત્મપણું જણાવું. અનાત્મામાં આત્મપણું એટલે જડમાં ચેતન જણાવું. તેના માટે આપણા શરીરનું દૃષ્ટાંત લઈએ. આપણું શરીર તો જડ છે, અનાત્મા છે; તેને આપણે આત્મા સમજી બેઠા છીએ, ચેતન સમજી બેઠા છીએ. આ ચોથા પ્રકારની ખોટી માન્યતા.

ઉપરોક્ત ચારેય માન્યતા તે અવિદ્યાનાં રૂપ છે. તેનું જ નામ અવિદ્યા. અવિદ્યા જ બીજા બધા ક્લેશોનું ક્ષેત્ર છે. જો આ અવિદ્યા ના હોય તો ક્લેશો ઊગી જ ના શકે, ટકી જ ના શકે, રહે જ નહીં. તેથી પ્રથમ તો અવિદ્યાને સમજાવવામાં આવી. હવે સમજાવે છે અસ્મિતા.

દૃગદર્શનશકત્યોરેકાત્મતેવ અસ્મિતા ॥ ૬ ॥

ભાવાર્થ : દૃગશક્તિને અને દર્શનશક્તિને એક સમજવી તેનું નામ અસ્મિતા નામનો ક્લેશ છે. દૃગ એટલે જોનારો આત્મા અને દર્શન એટલે જેના વડે જોનારો જુએ છે તે ઇન્દ્રિયો. ઇન્દ્રિયો દ્વારા તે જગતને જુએ છે તે તેની જોવાની શક્તિ - ઇન્દ્રિયોની શક્તિ - આત્માની શક્તિને એક સમજવી, એટલે કે આત્મા અને ઇન્દ્રિયોને એક સમજવાં તે અસ્મિતા નામનો ક્લેશ છે.

સુખાનુશયી રાગઃ ॥ ૭ ॥

ભાવાર્થ : સુખની પાછળ જનારો રાગ (છે).

વિસ્તાર : રાગ ક્લેશ કોને કહેવામાં આવે છે? આપણે એક સુખ ભોગવીએ છીએ તે સુખની ગેરહાજરીમાં ફરીફરીને તેની યાદ આપણને આવ્યા કરે છે; તે ક્લેશ સુખના સંસ્કારોને પાછળ છોડતો જાય છે અને તેથી તે સુખની યાદ આવ્યા કરે છે, તે સુખની યાદ સતાવ્યા કરે છે. આમ સુખની પાછળ રહી જનાર તેની યાદને રાગ ક્લેશ કહે છે. દા.ત. આપણે અમુક સ્થળે ભજિયાં ખાધાં. આપણને ખૂબ ભાવ્યાં અને તેથી સુખ પ્રાપ્ત થયું. પરંતુ દરરોજ તો તે સ્થળે આપણે જઈ

શકતા નથી; અને ભજિયાંની યાદ તો આપણને સતત સતાવ્યા કરે છે. તો એ થયો રાગ નામનો ક્લેશ.

દુઃખાનુશયી દ્વેષઃ ॥ ૮ ॥

ભાવાર્થ : દુઃખની પાછળ જનારો દ્વેષ (છે).

વિસ્તાર : આપણને જે કાંઈ દુઃખ પડ્યું હોય છે તે ચાલ્યા ગયા પછી પણ પોતાના સંસ્કારોને પાછળ છોડતું જાય છે. એ દુઃખ તરફ તિરસ્કારનો ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે જ્યારે તે દુઃખ આપણને યાદ આવે ત્યારે તેના તરફ તિરસ્કારની વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. તેનું નામ દ્વેષ; તેને દ્વેષ નામનો ક્લેશ કહે છે.

સ્વરસવાહી વિદુષો અપિ તથારૂઢો અભિનિવેશઃ ॥ ૯ ॥

ભાવાર્થ : જે સ્વભાવિક રીતે જ (શરીરની) સાથે આવે છે અને વિદ્વાનો ઉપર પણ સવાર થઈને રહે છે તે અભિનિવેશ (ક્લેશ છે).

વિસ્તાર : અભિનિવેશ નામનો આ પાંચમો ક્લેશ છે. અભિનિવેશ ક્લેશ કોને કહેવામાં આવે છે? મૃત્યુના ભયને અભિનિવેશ ક્લેશ કહેવામાં આવે છે.

સ્વરસવાહી = અનેક જન્મોથી આપણી સાથે તે વહી રહ્યો છે અને વિદુષોઅપિ = જેવી રીતે મૂર્ખાઓ ઉપર ચઢી બેઠો છે તેવી જ રીતે વિદ્વાનો ઉપર પણ ચઢી બેઠો છે. એટલે કે મૂર્ખ અને અભણ પુરુષો તેનાથી જેટલા ડરે છે તેટલા જ બુદ્ધિશાળીઓ અને મહાવિદ્વાનો પણ તેનાથી ડરે છે. મૃત્યુભયરૂપી તે અભિનિવેશ ક્લેશ અનેક જન્મોથી આપણી સાથે સાથે વહી રહ્યો છે, એટલે કે સાથે આવી રહ્યો છે. મૃત્યુ મૂર્ખ લોકાને જેટલું ડરાવે છે તેટલું જ વિદ્વાનોને પણ ડરાવે છે અને એ ડર, એ મૃત્યુનો ભય સતત આપણી સાથે અનેક જન્મોથી આવી રહ્યો છે. આ મૃત્યુભયથી આપણે પૂર્વજન્મને પણ સાબિત કરી શકીએ છીએ. તે આ રીતે-

આપણને મૃત્યુનો ભય કેમ લાગી રહ્યો છે? આપણે આપણા જીવનમાં જેનો જેનો, જે જે દુઃખનો અનુભવ લીધો હોય તે દુઃખ ફરીને આપણી સામે આવે ત્યારે તેનો આપણને ભય લાગે તે સ્વાભાવિક છે.

નિયમ તો એ કહે છે કે આપણે આપણા જીવનમાં જે જે દુઃખનો, જે જે ત્રાસનો અનુભવ કર્યો હોય - સ્વાનુભવ લીધો હોય તે દુઃખદાયક વિષય કે પ્રસંગ આપણી સામે આવવા લાગે ત્યારે આપણે તેનાથી ડરીએ છીએ કારણ કે તેનો આપણે સ્વાનુભવ કર્યો હતો. તે વાતને એક દૃષ્ટાંતથી સમજીએ.

એક દીવો કે એક મીણબત્તી સળગી રહી છે. તેની પાસે એક નાનું બાળક બેઠું છે. તેણે હજુ અગ્નિથી દાઝવાના ભયનો અનુભવ નથી કર્યો. તેથી તે મીણબત્તીને પકડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે મીણબત્તીની જ્યોત તેને રમકડું લાગે છે, રમવાની ચીજ લાગે છે. તેથી તે તેની સાથે રમવાનો પ્રયત્ન કરે છે. કેમકે તે હજુ ક્યારેય અગ્નિથી દાઝ્યું નથી તેથી અગ્નિથી દાઝવાનું જે દુઃખ છે તેનો હજુ તેણે સ્વાનુભવ કર્યો નથી. તેથી તેને તે પકડવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને જેવો હાથ નાખ્યો તેવું તે દાઝ્યું અને બૂમ પાડી ઊઠ્યું. હવે ફરીને તે તેને પકડવાનો પ્રયત્ન નહીં કરે. પહેલાં તો આપણે તેને રોકતા હતા. પણ આપણી નજરચૂક થઈ ગઈ અને તેણે જ્યોત પકડી અને તેથી તે દાઝ્યું. તેને ભયંકર દુઃખ થયું. હવે તે મીણબત્તીની પાસે ના જાય. હવે ફરીને તેનો હાથ પકડીને મીણબત્તીની પાસે લઈ જવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો પણ તે હાથને જબરજસ્તીથી પાછો ખેંચી લેશે. કેમકે તેને હવે સ્વાનુંભવ થયો કે આ જ્યોતથી દઝાય છે અને મહાદુઃખ થાય છે. તેથી તેની પાસે ન જવાય. તેને પકડીએ તો દુઃખ થાય. પહેલાં તો તેને તેનો સ્વાનુભવ નહોતો એટલે અગ્નિનો સ્પર્શ કર્યો અને દુઃખ વહોરી લીધું. હવે સ્વાનુભવ થયો તેથી તે, તે દુઃખ પાસે ના જાય.

તો આ સિદ્ધાંતથી એ તારવણી નીકળે કે દુઃખનો સ્વાનુભવ થયા પછી તે દુઃખ પાસે આપણે જતા નથી, તેનાથી છેટા રહીએ છીએ. પરંતુ જ્યાં સુધી તે દુઃખનો અનુભવ નથી ત્યાં સુધી તો તે દુઃખની પાસે આપણે જઈએ છીએ. દુઃખનો ભય ત્યારે લાગે કે જ્યારે તેનો સ્વાનુભવ થયો હોય.

આપણને મૃત્યુનો ભય લાગે છે. આ સૂત્રમાં આવ્યું કે મૂર્ખાઓ અને વિદ્વાનો બધાને મૃત્યુનો ભય લાગે છે. મૃત્યુનો ભય કેમ લાગે છે? આ જીવનમાં આપણે મૃત્યુનો સ્વાનુભવ લીધો છે? ના, આ જીવનમાં તો મૃત્યુનો સ્વાનુભવ નથી લીધો. સિદ્ધાંતમાં તો રજૂઆત થઈ કે એક વખત દુઃખનો સ્વાનુભવ, ભયનો સ્વાનુભવ લઈએ ત્યાર પછી જ તેનો ભય લાગે છે, ત્યાર પહેલાં નહીં. તો આ

જીવનમાં તો આપણે મૃત્યુનો અનુભવ લીધો નથી. તો કેમ મૃત્યુથી આપણે ડરી રહ્યા છીએ? મૃત્યુનો ભય આપણને કેમ સતાવી રહ્યો છે? અભિનિવેશ ક્લેશ આપણને કેમ દુઃખી કરી રહ્યો છે? મૃત્યુથી ભય પામી રહ્યા છીએ પરંતુ આ જીવનમાં તો મૃત્યુનો સ્વાનુભવ લીધો નથી.

તો આનાથી એ સાબિત થયું કે જો આપણે વર્તમાન જીવનમાં મૃત્યુના ભયનું દુઃખ અનુભવ્યું નથી અને છતાં આપણને તે દુઃખનો ભય લાગી રહ્યો છે તો, ભલે આ જીવનમાં નહીં પરંતુ ક્યારેક પણ આપણે મૃત્યુનો સ્વાનુભવ લીધેલો છે, મૃત્યુના ભયનું દુઃખ અનુભવ્યું છે તેથી આપણે આ જીવનમાં તેનાથી ડરી રહ્યા છીએ. વર્તમાન જીવનમાં ભલે મર્યા નથી, મૃત્યુનો અનુભવ ભલે લીધો નથી પણ ગમે ત્યારે આપણને મૃત્યુનો અનુભવ થયો છે તે નિશ્ચિત છે. અને જો મૃત્યુનો અનુભવ લીધો છે તો મૃત્યુ તો કોનું હોઈ શકે? મૃત્યુ શરીરનું હોઈ શકે. શરીર ત્યારે હોઈ શકે કે જ્યારે તેનો જન્મ થયેલો હોય. તો ક્યારેક પણ તે શરીરનો જન્મ થયેલો હશે, અને તેથી વર્તમાન સિવાય પણ આગળનો આપણો કોઈ જન્મ હશે. તો આ રીતે આપણો પૂર્વજન્મ હશે તે સાબિત થયું.

તો આમ અભિનિવેશ ક્લેશથી આપણે પૂર્વજન્મની સાબિતી કરી કે આ વર્તમાન જન્મ પૂર્વે પણ આપણા અનેક જન્મો હોઈ શકે. આમ અભિનિવેશ ક્લેશથી ચોક્કસપણે પૂર્વજન્મને સિદ્ધ કર્યો કે પૂર્વજન્મ છે જ. પૂર્વજન્મમાં ના માનતા હોય તેમના માટે આ સૂત્ર અતિ ઉપયોગી છે. આ સૂત્ર અતિશય ઉપકારક છે - પૂર્વજન્મની સિદ્ધિ માટે; જે પૂર્વજન્મને ન માનતા હોય તેમના માટે. વર્તમાન જન્મ પછી પણ જન્મ (પુનર્જન્મ) હોઈ શકે જ. આ રીતે અભિનિવેશ ક્લેશથી પૂર્વજન્મ અને પુનર્જન્મ બંને ચોક્કસપણે સાબિત થઈ શકે છે.

આ રીતે આપણે અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ નામના પાંચ ક્લેશોને સમજ્યા.

તે પ્રતિપ્રસવહેયાઃ સૂક્ષ્માઃ ॥ ૧૦ ॥

ભાવાર્થ : સૂક્ષ્મ થયેલા તે ક્લેશોને તેની જન્મભૂમિ(કારણભૂમિ)માં પહોંચાડી દેવા.

વિસ્તાર : ઉપરોક્ત પાંચેય ક્લેશોને પ્રતિપ્રસવ કરી નાખવા જોઈએ, એટલે કે તેમને તેમની જન્મભૂમિમાં પહોંચાડી દેવા જોઈએ. જો તે ક્લેશોથી આપણે

મુક્ત થવું હોય તો હેયાઃ એટલે કે તેમને નષ્ટ કરી નાખવા જોઈએ. જે આપણી શાંતિને ડહોળી રહ્યા છે, નષ્ટ કરી રહ્યા છે તેમને નષ્ટ કરી નાખવા જોઈએ, તેમને હટાવી દેવા જોઈએ. કઈ રીતે? સૂક્ષ્મ કરીને. તે પાંચેય ક્લેશોને સૂક્ષ્મ કરીને "પ્રતિપ્રસવ" એટલે કે તેમની જન્મભૂમિમાં પહોંચાડી દેવા જોઈએ. તે સૂક્ષ્મ કઈ રીતે કરવા? ક્રિયાયોગથી. તેના માટે પહેલા અને બીજા સૂત્રમાં સૂચના છે.

ક્લેશોને તનુ કરવા માટે શું કહ્યું? ક્રિયાયોગ; તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનરૂપી ક્રિયાયોગ દ્વારા ક્લેશોને તનુ કરી નાખવા. આ દશમા સૂત્રમાં પણ કહ્યું ક્લેશોને પ્રતિપ્રસવ કરી નાખવા. પ્રતિપ્રસવ કરવા માટે તેમને સૂક્ષ્મ કરી નાખવા જોઈએ. ક્લેશોને સૂક્ષ્મ કરીને જ તેમનો પ્રતિપ્રસવ થઈ શકે. સૂક્ષ્મ કરીને તેમને તેમની જન્મભૂમિમાં પહોંચાડી દેવા.

ક્રિયાયોગથી ક્લેશોને સૂક્ષ્મ કરીને તેમની જન્મભૂમિમાં, તેમની કારણભૂમિમાં તો પહોંચાડી દીધા. પરંતુ પછી તેમની જન્મભૂમિમાંથી પણ તે પાછા ન જન્મે તેટલા માટે તેમની જન્મભૂમિમાંથી પણ તેમનો નાશ કરી નાખવો જોઈએ. તો, તેમની જન્મભૂમિમાંથી પણ તેમનો નાશ કરી નાખવા માટે શું સાધન બતાવ્યું? ધ્યાન.

ધ્યાનહેયાસ્તદવૃત્તયઃ ॥ ૧૧ ॥

ભાવાર્થ : તે ક્લેશવૃત્તિઓનો નાશ 'ધ્યાન'થી કરવો.

વિસ્તાર : ધ્યાનની ઘણી મોટી ઉપયોગિતા છે. ક્રિયાયોગથી ઉપરોક્ત પાંચેય ક્લેશોને સૂક્ષ્મ તો કરી નાખ્યા, સૂક્ષ્મ કરીને તેમની જન્મભૂમિમાં પહોંચાડી દીધા. સૂક્ષ્મ કર્યા સિવાય તેમને તેમની જન્મભૂમિમાં ન પહોંચાડી શકાય તે વાતને એક સ્થૂળ દૃષ્ટાંતથી સમજીએ.

એક પેટીમાં ઘણાં કપડાં ભર્યાં છે. સુંદર વ્યવસ્થિત ગડી કરીને તેમાં કપડાં ભર્યાં છે. પેટી પૂર્ણ ભરેલી છે. તે પેટીને ખોલી કપડાંને બહાર કાઢી નાખીએ અને તેની ગડી ખોલી નાખીએ તો એક મોટો ઢગલો થાય. પછી તે બધાં કપડાંને વ્યવસ્થિત ગડી કર્યા સિવાય જ એટલે કે સૂક્ષ્મ કર્યા સિવાય (આ જગ્યાએ વ્યવસ્થિત ગડી કરવી એટલે વ્યવસ્થિત રીતે સૂક્ષ્મ કરવાં) અવ્યવસ્થિત ગડીમાં,

ફૂલેલાં હતાં તેમજ પેટીમાં ભરી દઈએ તો તે પેટીમાં ના સમાય. તે પેટીમાં મવડાવવા માટે, તે પેટીમાં સમાવવા માટે, તે પેટીમાંથી કાઢતી વખતે તે કપડાંની જેવી સૂક્ષ્મ ગડી હતી તેવી ગડી કરીને સૂક્ષ્મ કરી નાખવાં (સંકેલવાં) પડે. તો તે પેટીમાં પાછાં સમાઈ શકે. પેટીમાંથી કાઢ્યા પછી તેમની ગડી ખૂલી ગઈ અને તે વિસ્તૃત થઈ ગયાં. તેથી તે વિસ્તૃત અવસ્થામાં પેટીમાં પાછાં સમાઈ ના શકે. તે પેટીમાં તેમને સમાવવા માટે તો કાઢતી વખતે જેવાં વ્યવસ્થિત હતાં એવાં કરવાં પડે. આમ, તે ક્લેશો તેમની જન્મભૂમિમાંથી જન્મતી વખતે જેટલા સૂક્ષ્મ હતા, અત્યારે તેટલા અને તેવા સૂક્ષ્મ તે રહી શક્યા નથી. અત્યારે તો તે અતિ વિસ્તૃત થઈ ગયા છે, ઘણા વિશાળ થઈ ગયા છે; તેથી તે સ્થૂળતામાંથી, તે વિસ્તૃતતામાંથી તેમને ફરીને પાછા તેટલા સૂક્ષ્મ બનાવવા જોઈએ. ક્રિયાયોગથી સૂક્ષ્મ કરીને પછી તેમને તેમની જન્મભૂમિમાં પહોંચાડી શકાય.

હવે સૂક્ષ્મ બનાવીને જન્મભૂમિમાં તો પહોંચાડી દીધા. પરંતુ તે તેમની જન્મભૂમિમાંથી ફરીને પાછા નહીં જન્મે તેની શી ખાતરી? પહેલાં જન્મ્યા જ હતા ને! આપણે તેમને સૂક્ષ્મ બનાવીને તેમની જન્મભૂમિમાં પહોંચાડી દેવા પડ્યા કેમ કે તે જન્મી ચૂકેલા હતા. એટલે પહેલાં પણ જન્મ્યા હતા, તો હવે પછી નહીં જન્મે તેની શી ખાતરી? જન્મભૂમિમાં તો પહોંચી ગયા પરંતુ હજુ ત્યાં સૂક્ષ્મરૂપે, બીજરૂપે તો પડેલા જ છે. જે કાંઈ બીજ રૂપે પડેલું છે તેને અનુકૂળ વાતાવરણ મળે તો તે ફરીને જન્મી શકે છે. આ રીતે જોતાં તે ફરીને નહીં જન્મે તેની આપણને ખાતરી તો છે નહીં. જો તે ફરીને જન્મે તો આપણી બધી મહેનત પાણી થઈ જાય. તેથી, ફરીને તે ત્યાંથી ના જન્મે તેના માટે શું કરવું જોઈએ? તેમને ત્યાંથી પણ નષ્ટ કરી નાખવા જોઈએ. ત્યાંથી નષ્ટ કરી નાખવા માટે શું સાધન બતાવ્યું છે? "ધ્યાન". ધ્યાન દ્વારા ક્લેશોને તેમની જન્મભૂમિમાંથી પણ નષ્ટ કરી શકાય છે. ધ્યાન સિવાય તે સૂક્ષ્મ અવસ્થામાં પોતાની જન્મભૂમિમાં પડ્યા રહે છે. તેમને જન્મભૂમિમાં પહોંચાડ્યા પછી ધ્યાનનો ખૂબ અભ્યાસ કરવો પડે અને ધ્યાનના અગ્નિથી તેમનો તેમના જન્મભૂમિમાંથી પણ નાશ કરી નાખવો કે જેથી તે ફરી કદી પણ જન્મી ના શકે. એ દગ્ધબીજ થઈ ગયા. જેમકે બાજરો કે જુવાર આપણે ખેતરમાં વાવીએ છીએ તો તે ઊગી નીકળે છે. પરંતુ જો તેમને શેકીને વાવ્યાં હોય તો? અગ્નિમાં ખૂબ શેકી નાખ્યા પછી તેમને વાવીએ તો પછી તે ઊગી શકતાં નથી. તો, જન્મભૂમિમાં પડેલા હતા તે ક્લેશોને ધ્યાન દ્વારા શેકી નાખવાના એટલે

ફરીને તે ઊગી જ ના શકે. તો, ધ્યાનના અભ્યાસથી ઉત્પન્ન અગ્નિ દ્વારા જો તે ક્લેશોને બાળી નાખવામાં ના આવે તો તે પોતાની જન્મભૂમિમાં સૂક્ષ્મ અવસ્થામાં અનંત કાળ સુધી પડ્યા રહે છે, અને અનુકૂળતા મળતાં કારણભૂમિમાંથી કાર્યભૂમિમાં અવતરિત થઈને સમય જતાં મહાબળવાન થઈ જાય છે.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર દ્વારા તેમને સૂક્ષ્મ તો બનાવી નાખ્યા. પરંતુ તેમને સૂક્ષ્મ બનાવીને તેમની જન્મભૂમિમાં પહોંચાડી દીધા પછી તેના ઉપર પ્રાણાયામ ઇત્યાદિ બહારનાં અંગો કાંઈ કામ ન આપી શકે. ત્યારે તો ધ્યાન જ કામ આપી શકે. ધ્યાન અંતરંગ સાધન છે. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિને અંતરંગયોગ કહેવામાં આવે છે અને યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારને બહિરંગ યોગ કહેવામાં આવે છે, તે બહારનાં સાધનો છે. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ તે પણ જ્યાં સુધી સંપ્રજ્ઞાત હોય ત્યાં સુધી અસંપ્રજ્ઞાતની તુલનામાં તેને પણ બહિરંગ કહેવામાં આવે છે.

જ્યાં સુધી તે ક્લેશો સ્થૂળ હતા, બહાર હતા ત્યાં સુધી યોગનાં બહિરંગોએ કામ આપ્યું અને ક્લેશોને સૂક્ષ્મ કરી નાખ્યા. પરંતુ જ્યારે તે ક્લેશો સૂક્ષ્મ થઈને પોતાની જન્મભૂમિમાં પહોંચી ગયા ત્યારે યોગનાં આ બહારનાં અંગો કામ ન આપી શકે. ત્યારે તેમને હટાવવા માટે તો ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ જ કામ આપે. તેથી આ સૂત્રમાં ધ્યાનનું સાધન બતાવ્યું છે. ધ્યાન એટલે અંતરંગ સાધન સમજી લેવાનું છે. આ વાતને સમજવા માટે પણ એક સ્થૂળ દૃષ્ટાંત આપીએ.

લોઢાની મજબૂત પેટીમાં મૂકેલી સોપારીને તોડવા માટે તે પેટી ઉપર ઘણના ઘા મારીએ તો સોપારી તૂટે? ના તૂટે. સોપારી જ્યારે બહાર પડી હતી ત્યારે મામૂલી હથોડીથી પણ તૂટી શકતી હતી. પરંતુ જ્યારે તેને લોઢાની પેટીમાં સુરક્ષિત કરી દઈએ અને પછી પેટી ઉપર ઘણના ઘા મારીએ તો પણ અંદરની સોપારી ઉપર કાંઈ જ અસર થાય નહીં. કેમ કે સોપારી અંતરંગ થઈ ગઈ. હવે તો તિજોરીમાંનાં અંદરનાં જ કોઈ અંગો, સાધનો દ્વારા તેના ઉપર કાંઈ અસર કરી શકાય. જે અંતરંગ અને સૂક્ષ્મ અવસ્થામાં પહોંચી ગઈ તેના ઉપર અસર કરવા માટે અંતરંગ અને સૂક્ષ્મ સાધનોની જરૂર પડે.

તો આમ, જે સૂક્ષ્મ અવસ્થામાં પહોંચી ગયા છે તેવા ક્લેશોને ત્યાંથી પણ બાળી નાખવા માટે, દગ્ધબીજ બનાવી નાખવા માટે, ત્યાંથી ફરીને જન્મી ન શકે

તેવા કરવા માટે ધ્યાનનો ખૂબ જ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. એવો ધ્યાનાગ્નિ પ્રગટ કરવો જોઈએ કે તે અગ્નિ દ્વારા; અતિ સૂક્ષ્મ અવસ્થામાં પોતાની જન્મભૂમિમાં રહેલા એવા જે પાંચ ક્લેશો તે ત્યાંથી પણ બળીને ભસ્મ થઈ જાય, જેથી ત્યાંથી પણ ફરીને ઊગી ના શકે. ધ્યાન વિશેની ઘણી મહત્તા આપણે આ અગિયારમા સૂત્રમાં સમજ્યા.

હવે ક્લેશોનું મૂળ શું છે, ક્યાં છે તે વાતને સમજીએ.

ક્લેશમૂલઃ કર્માશયોદૃષ્ટાદૃષ્ટજન્મવેદનીયઃ ॥ ૧૨ ॥

ભાવાર્થ : ગત જન્મ અને વર્તમાન જન્મની વાસનાઓ ક્લેશોનું મૂળ છે.

વિસ્તાર : ક્લેશો માટેની વાત અત્યાર સુધી આપણે કરી પણ આખરે આ ક્લેશોનું મૂળ શું છે, ક્યાં છે તે જાણવું જોઈએ.

ક્લેશોનું મૂળ દૃષ્ટ અને અદૃષ્ટ જન્મની વાસનાઓથી બંધાતું કર્માશય છે. દૃષ્ટ અને અદૃષ્ટ એમ આપણા અનેક જન્મો થઈ ગયા. દૃષ્ટ જન્મ એટલે વર્તમાન જન્મ. અદૃષ્ટ એટલે આપણે જેને જોઈ શકતા નથી તેવા આપણા ગત જન્મો. આપણા વર્તમાન જન્મની અને ગત જન્મોની જે વાસનાઓ અને તે વાસનાઓથી બંધાયેલું જે કર્માશય, તે આ ક્લેશોનું મૂળ છે. જન્મતી વખતે આપણે આપણી સાથે આપણું કર્માશય લાવીએ છીએ. તેમાં સૂક્ષ્મરૂપે દૃષ્ટ-અદૃષ્ટ જન્મની વાસનાઓ અને સંસ્કારો એકઠાં થાય છે અને થયેલાં હોય છે.

કર્મ + આશય = કર્માશય અર્થાત્ કર્મનો ભંડાર, કર્મનો આગાર. દરેક જીવની સાથે કર્માશય સૂક્ષ્મ રીતે લાગેલું હોય છે. શરીર છૂટી જાય છે ત્યારે તો જે કાંઈ સ્થૂળ આપણી પાસે હતું તે અહીં રહી ગયું. મૃત્યુ સમયે તો સ્થૂળ શરીર કે જે આપણી પાસે ને પાસે હતું તે પણ સાથે આવ્યું નહીં, તે પણ અહીં જ પડી રહ્યું. તો આગળના જન્મોમાં સાથે શું આવ્યું? તે કર્માશય કે જેમાં તમામેતમામ, સંપૂર્ણ સૂક્ષ્મ જગત ભરેલું હતું, સૂક્ષ્મ સંસ્કારોથી જે ભરપૂર હતું તે આગલા જન્મમાં સાથે આવ્યું. તો આમ, ક્લેશોનું મૂળ શું છે? દૃષ્ટ-અદૃષ્ટ જન્મની વાસનાઓથી ભરેલું કર્માશય.

ચાલુ જન્મમાં આપણે જે કાંઈ કરી રહ્યા છીએ તે પણ કર્માશયમાં સૂક્ષ્મ રીતે ભેગું થઈ રહ્યું છે. વીતી ચૂકેલા જન્મોના પણ તેમાં સંસ્કારો ભરેલા છે. હવે

પછીનો જન્મ કે જે અદૃષ્ટ એટલે કે જે અનુભવ્યો નથી અને જોયો નથી એવો જન્મ, તે વખતે પણ કર્માશય સાથે આવવાનું. આ રીતે દૃષ્ટ અને અદૃષ્ટ જન્મની વાસનાઓથી જે કર્માશય બંધાયું છે તે, પાંચ પ્રકારના ક્લેશોનું મૂળ છે.

સતિ મૂલે તદ્વિપાકો જાત્યાયુર્ભોગાઃ ॥ ૧૩ ॥

ભાવાર્થ : તે (કર્માશય રૂપી) મૂળના રહેવાથી જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગરૂપી ફળોનો પાક ઊતરે છે.

વિસ્તાર : દૃષ્ટ અને અદૃષ્ટ જન્મની વાસનાઓ રૂપી મૂળના રહેવાથી તેનો વિપાક શું? તેનાં ફળો ક્યાં ઊતર્યાં? ફળો કેવા પાક્યાં? ''જાત્યાયુર્ભોગાઃ'' - જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગ નામનાં ફળો થયાં. જ્યારે કર્માશય અને વાસનાઓ રહે છે ત્યારે ઉપરોક્ત ત્રણ ફળોની પ્રાપ્તિ થાય છે. જો કર્માશય જ ના હોત, જો વાસનાઓ જ ના હોત તો ''કૈવલ્ય'' (મોક્ષ, મુક્તિ) હતું. તો પછી શરીર ધારણ કરવાપણું નહોતું. અને શરીર ધારણ કરવાપણું ના રહે તો પછી બાકી શું રહ્યું? પછી ક્યાં સુખ કે ક્યાં દુઃખ? કશું જ ક્યાંય ના મળે. પછી કેવળ 'અપનેમેં મસ્ત' થઈ જવાય, પછી 'તદા દ્રષ્ટુઃ સ્વરૂપેઅવસ્થાનમ્ ' થઈ જવાય, આત્મા સ્વ-રૂપમાં સ્થિર થઈ જાય.

પરંતુ બુદ્ધિની મંદતાને કારણે હજુ આપણે શરીર ના હોય તેવી સ્થિતિને ઇચ્છતા નથી, કલ્પતા નથી. આ ઘણી બધી ઊંચી વાત થઈ. સામાન્ય મનુષ્ય તો આ સ્થિતિને ઇચ્છે પણ નહીં. આ સ્થિતિની મજાની, આ સ્થિતિના આનંદની તેમને કલ્પના પણ ના આવે. આ સ્થિતિમાં શરીર પણ નહીં. તેથી શરીરના અધ્યાસવાળા મનુષ્યને શરીર ના હોય એ કેમ પરવડે? તે તો શરીર જ ઇચ્છતો હોય. શરીરને ઇચ્છી અને ફરીને પાછા આ રાગ-રગડા ચાલુ - સુખ અને દુઃખ, આઘાત અને પ્રત્યાઘાત, હર્ષ અને શોક, ખાવું-પીવું અને જાજરૂ જવું, નહાવું અને ધોવું; બચપણ, જુવાની અને બુઢાપો. આમ, આ એક ચક્કર ચાલુ. તેને તો આમાં જ પડવાનું ગમ્યા કરે. તે ચકરાવામાંથી છુટાય ક્યારે? શરીર જ ના હોય ત્યારે. શરીર વિનાની સ્થિતિ એટલે ફક્ત 'સ્વ' ની સ્થિતિ, 'પર' ની હાજરી જ નહીં. આ સ્થિતિ સમજાય જ ક્યાંથી? અને સમજાયા પછી પણ ગુરુજનોના સતત સંપર્કમાં ના રહીએ ત્યાં સુધી તે ગમે જ ક્યાંથી? કેમ ન ગમે? કારણ કે અત્યારે આપણે શરીરધારી છીએ; શરીરના અધ્યાસવાળા છીએ, દેહાધ્યાસવાળા છીએ.

દેહ, દેહ, દેહ; શરીર, શરીર, શરીર; ભોગ, ભોગ, ભોગ. શરીરના ભોગ, સ્થૂળ ભોગ; તેમાં જ મજા માણી રહ્યા છીએ. સાચી વસ્તુની કિંમત આપણને સમજાઈ નથી - જેમ વિષ્ટાનો કીડો વિષ્ટામાં જ મજા કરે છે. વિષ્ટાના કીડાનું એક સુંદર દૃષ્ટાંત છે. તેને સમજીએ.

બે કીડા હતા. બંને ભાઈબંધ હતા. એક કીડો રહેતો હતો સાકરના પર્વત ઉપર. સાકરમાં જ તેનું ઘર. સાકરમાં જ તેને રહેવાનું. સાકર જ તેને ખાવાની. તે સાકરમય જ. તેને બીજું કાંઈ નહીં; બસ સાકર, સાકર અને સાકર. જ્યારે બીજો કીડો રહેતો હતો વિષ્ટામાં. વિષ્ટામાં જ તેનું ઘર. વિષ્ટા જ તેને ઓઢવાની, વિષ્ટા જ તેને પહેરવાની. વિષ્ટામય. દુર્ગંધમાં જ તેને મોજ. ક્યારેક ક્યારેક પ્રસંગવશાત્ તે કીડો વિષ્ટામાંથી બહાર નીકળે ત્યારે પેલો સાકરનો કીડો પણ બહાર નીકળ્યો હોય. તે બંને પોતપોતાના પર્વત ઉપરથી નીચે ઊતરે ત્યારે બંનેનો ભેટો થઈ જાય. આમ, અવારનવાર મળવામાં બંને વચ્ચે ભાઈબંધી બંધાણી. સાકરના કીડાને તો આ વિષ્ટામાં રહેનારા કીડા સાથે બહુ ફાવે નહીં કેમકે તેનામાંથી બહુ દુર્ગંધ આવે, તે સહન કરી શકાય નહીં. એક દિવસ તેણે પેલાને પૂછ્યું, કીડાભાઈ, કીડાભાઈ તમે ક્યાં રહો છો? તમારું ઘર તો બતાવો! તેથી એક દિવસ વિષ્ટાનો કીડો તે સાકરના કીડાને પોતાને ઘેર લઈ ગયો. વિષ્ટાનો ઢગલો બતાવ્યો. સાકરનો કીડો તો તે જોઈને ત્રાસી ગયો અને ત્યાંથી જલ્દી ભાગી છૂટ્યો. ઘેર ગયા પછી તે વિચારવા લાગ્યો કે આ મારા મિત્રને મારે વિષ્ટામાંથી જરૂર બહાર કાઢવો જોઈએ. જો વિષ્ટામાંથી, દુર્ગંધમાંથી, આવા અકલ્યાણમાંથી બહાર ન કાઢું તો મારી મિત્રતા લાજે. મિત્રની તો ફરજ છે કે કષ્ટમાંથી મુક્તિ અપાવવી, દુઃખમાંથી સુખમાં લઈ જવાનો પ્રયત્ન કરવો. તેના ભાગ્યમાં સુખ નહીં હોય તો નહીં મળે પણ મારે તો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તેથી તેણે તો એક દિવસ સારો મોકો જોઈને વિષ્ટાના કીડાને મોજમાં લાવી આમંત્રણ આપી દીધું કે કીડાભાઈ, કીડાભાઈ એક વાર તમે મારા ઘેર પધારોને! હું તમારા ઘેર આવ્યો હતો, હવે તમે મારા ઘેર આવો. વિષ્ટાના કીડાભાઈ કહે, મને તો ક્યાંય બહાર નીકળવાનું ગમતું નથી, નીકળું છું તોય મને મારું ઘર યાદ આવે છે અને તેથી જલ્દી ઘર ભેગો થઈ જાઉં છું. તેનો મિત્ર કહે એક વખત જરૂર આવો, મારું માન રાખો. પેલો કહે સારું. તમારા ઘેર હું પરમ દિવસે આવીશ. બંને છૂટા પડ્યા. પોતાના ઘેર જઈ વિષ્ટાનો કીડો વિચાર કરવા લાગ્યો કે પરમ દિવસે મારે મારા

મિત્રને ઘેર જવું પડશે અને ત્યાં મારો વિષ્ટાનો પર્વત નહીં હોય, ત્યાં હું ખાઈશ શું? તેણે તો અત્યારથી જ પાંખોમાં વિષ્ટા ભેગી કરવા માંડી. પાંખોમાં, મોઢામાં અને નાકમાં જેટલી વિષ્ટા ભરાય તેટલી ભરી લીધી.

નક્કી કરેલા દિવસ અને સમય મુજબ સાકરનો કીડો આને તેડવા આવ્યો. પોતાની પીઠ પર બેસાડીને તે તેને પોતાના ઘેર લઈ ગયો. સાકરના આખા પર્વત ઉપર તેને ફેરવ્યો. બે દિવસ સુધી તેને આનંદ કરાવ્યો. જતી વખતે તેને પૂછ્યું કે કહો કેવી મજા આવી? તમારા વિષ્ટાના ઘરમાં આવી મજા આવે છે? મારા સાકરના નગરમાં કેવો આનંદ, કેવો સ્વાદ અને કેવી સુગંધ હતી? વિષ્ટાનો કીડો કહે કે ભાઈ, મને તો કાંઈ જ નવું ન લાગ્યું, મારા ઘરે લાગે છે એવું જ મને અહીં પણ લાગ્યું. તું બહુ વખાણ કરતો હતો કે મારો સાકરનો પર્વત આવો છે અને તેવો છે, પણ મને તો કાંઈ જુદું લાગ્યું નહીં. આ સાંભળીને સાકરનો કીડો તો વિચારમાં પડી ગયો કે આને સાકરના પર્વતમાં પણ વિષ્ટા જેવું જ કેમ લાગ્યું? તેથી તેણે તપાસ કરવા માંડી, તો પેલાની પાંખમાંથી વિષ્ટાની એક ગોળી મળી આવી કે જે હજુ બચી ગયેલી હતી. તેણે પૂછ્યું કે આ શું છે? પેલાએ કહ્યું કે આ તો મારો ખોરાક છે કે જે હું મારી સાથે લાવ્યો હતો; મને તમારો ખોરાક ભાવે કે ન ભાવે, ફાવે કે ન ફાવે તેથી હું તો ઘણી બધી વિષ્ટા મારી જોડે લાવ્યો હતો. હવે એક ગોળી બાકી રહી છે. હવે મને જલ્દી મારા ઘર ભેગો કરો. આ ગોળી પણ પૂરી થઈ જશે તો હું ખાઈશ શું? પેલાએ તો આને ઉપાડ્યો અને વિષ્ટાના ઢગલામાં પાછો પહોંચાડી દીધો. સાકરનો કીડો ઘેર પાછો આવીને વિચારવા લાગ્યો કે મારે આને જલસા કરાવવા હતા, સાકરનો સ્વાદ ચખાડવો હતો પણ આ કરમભમરાળો, મંદભાગી! જેમ સૂરજ ઊગે પણ આંધળો સૂરજને જોઈ શકતો નથી તેમ આ મંદભાગી સાકરના પર્વત ઉપર આવ્યો તોય સાકરના સ્વાદને માણી ન શક્યો કારણ કે સાથે વિષ્ટાની ગોળી લેતો આવ્યો હતો. તેથી રહ્યો હતો સાકરના પર્વત ઉપર, પણ ખાતો હતો વિષ્ટા જ !

તેવી રીતે, જેમને દેહાધ્યાસ થઈ ગયો છે તે તેને જ માંગે છે: ''કૈવલ્ય''ને માંગી મોક્ષમાં જવા ઇચ્છતો જ નથી. ગુરુજનોના સંપર્કમાં ખૂબ રહે અને તેનો દેહનો અધ્યાસ છૂટે, સાચો આનંદ શામાં છે તેની અને તેની કિંમતની ખબર પડે ત્યારે તે દેહ સિવાયના આનંદને ઇચ્છે.

મૂળના રહેવાથી તેનો વિપાક શું છે? જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગ. દૃષ્ટ-અદૃષ્ટ જન્મની વાસનાઓથી શેની પ્રાપ્તિ થઈ? જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગની. કારણકે જન્મ મળ્યો એટલે કે શરીર મળ્યું તો, શરીરની સાથે શું શું હોય? કોઈ જાતિ હોય. ચાહે તે મનુષ્યની જાતિમાં જન્મે કે પશુની જાતિમાં જન્મે કે પક્ષીની જાતિમાં જન્મે. જો ઉપરોક્ત વિભાગ લઈએ તો આ ત્રણ જાતિ થઈ. પણ જો મનુષ્યની અંદર જાતિ ગણીએ તો તેનો અર્થ નર અથવા નારી જાતિ પણ થાય, નર-નારીમાં પણ ગુણ અને કર્મ (કાર્ય-પ્રવૃત્તિ) પ્રમાણે ચાર જાતિ (વર્ણ); બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય, અને શૂદ્ર; એવો અર્થ પણ થઈ શકે. ગીતામાં પણ કહ્યું છે કે ''ચાતુર્વર્ણ્યં મયા સૃષ્ટં ગુણકર્મવિભાગશઃ'' અતિ પ્રાચીન એવું યોગદર્શન, તેમાં પણ ''જાતિ'' શબ્દ આવ્યો છે અને ગીતામાં ''વર્ણ'' શબ્દ છે. આના ઉપરથી સત્યના શોધકો અને વિચારકો ઘણાં બધાં તથ્યોને અને રહસ્યોને બહાર લાવી શકે તેમ છે. જેવા અને જેટલા પ્રકારના ભોગો અને આયુષ્ય નક્કી થયાં હોય તેને અનુરૂપ જ જાતિમાં જન્મ થાય. તો જ તે પ્રમાણેનાં આયુષ્ય અને ભોગ ભોગવી શકાય.

સતિ મૂલે = મૂળના રહેવાથી, એ કર્માશયરૂપી, વાસનારૂપી મૂળના રહેવાથી તેના ઉપર ફળ શું લાગ્યાં? તેનો પાક-વિપાક શો ઊતર્યો? જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગ. અને જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગરૂપી ફળની પ્રાપ્તિ થવાથી તે જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગમાં તે શરીર દ્વારા શું શું થતું રહ્યું?

તે હ્લાદપરિતાપફલાઃ પુણ્યાપુણ્યહેતુત્વાત્ ॥ ૧૪ ॥

ભાવાર્થ : તે(જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગ)માં પુણ્ય અને પાપ થતાં રહેવાના કારણે તેનું ફળ હર્ષ અને શોક રૂપે મળે છે.

વિસ્તાર : તે જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગમાં પુણ્ય અને પાપ થતાં રહ્યાં. તે શરીર દ્વારા પછી શું થતું રહ્યું? આત્માને-જીવાત્માને જ્યારે શરીરની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે તે શરીરથી શું થતું રહે છે? પુણ્ય અને પાપ થતાં રહે છે અને પુણ્ય અને પાપના કારણે શાની પ્રાપ્તિ થાય છે? આહ્લાદ અને પરિતાપની, એટલે કે હર્ષ અને શોકની પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યારે શરીરની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે તેના દ્વારા પુણ્ય અને પાપ થતાં રહે છે. અને પુણ્ય અને પાપના કારણે હર્ષ અને શોકની પ્રાપ્તિ થયા કરે છે. કોઈ મનુષ્ય એમ ઇચ્છે છે કે ભલે દેહ ધારણ કર્યો પણ મારે

પાપકર્મ તો કરવાં જ નથી. મારે તો સતત પુણ્યકર્મો જ કરવાં છે. તેથી તે સાવધાન થઈ જાય, સતર્ક રહે, હોશિયાર રહે અને પુણ્ય અને પવિત્ર કાર્ય કરવાનો જ પ્રયત્ન કરતો રહે. તોય પણ જો શરીર ધારણ કર્યું છે તો તેના દ્વારા પાપ થઈ જ જવાનું. ભલે તે ઇચ્છે કે મારે પાપ તો કરવું જ નથી તો પણ ફરજિયાત, અનાયાસ અમુક પાપો તો થઈ જ જવાનાં.

જેમકે આપણે દેહધારીએ એવો નિર્ણય કરી લીધો કે મારે હવે પાપ તો કરવું જ નથી, પુણ્યો જ કરવાં છે. તો પણ, અહીંથી ચાલીને આપણે મહાદેવજીનાં દર્શન કરવા જઈશું કે સ્નાન કરવા જઈશું કે અહીંથી આઘાપાછા થઈશું ત્યારે આપણા પગ તળે કેટલા જીવો મરે છે? એમ વિચારીએ કે ચાલવું પડે છે તેથી ચાલવાના કારણે આ જીવો મરે છે; પણ ચાલીએ નહીં અને બસમાં બેસીએ તો પણ બસનાં પૈડાંની નીચે કેટલા બધા જીવો મરે છે? તે બધું પાપ આપણને ના લાગે? પાપ તો લાગે જ. આપણે ઇચ્છતા નથી પાપ કરવાનું છતાંય પાપ કરવું પડે છે, પાપ આપણે હાથે થઈ જાય છે; કારણકે આપણે જીવવું છે. જેણે જીવવું છે તેણે ખાવું પડશે, પીવું પડશે, કપડાં પહેરવાં પડશે, આઘુંપાછું થવું પડશે અને તે બધામાં જાણ્યેઅજાણ્યે પાપ થયાં જ કરશે. અહીંથી આપણે આઘાપાછા થઈએ તોય જીવો મરે, હિંસા થાય અને પાપ લાગે. નક્કી કરીએ કે આપણે બસમાં નથી બેસવું, આપણે બીજે ગામ પણ નથી જવું, આપણે આપણા ઘરે જ રહેવું છે; તોય ઘરમાં પણ આઘાપાછા થવું પડશે, રાંધવું પડશે, ખાવુંપીવું પડશે. એમ નક્કી કરીએ કે આપણે રાંધવુંય નથી, ખાવુંપીવુંય નથી અને એક જગ્યાએ બેસી જ રહેવું છે, બેસી જ રહીશ; જો કે બેસી ના રહેવાય છતાં બેસી રહીએ તો શ્વાસપ્રશ્વાસ તો લેવા-મૂકવા પડે ને? આપણા પ્રશ્વાસમાંથી પણ એટલું બધું ઝેર નીકળે છે કે, ચોવીસ કલાકમાં એક મનુષ્ય એટલું બધું ઝેર બહાર ફેંકે છે કે તેનાથી વીસ હાથીઓ મરી જાય! આ વિજ્ઞાનની ગણતરી છે.

આ રીતે આપણે બહારના વાતાવરણને સતત દૂષિત કરતા જ રહીએ છીએ અને તે ઝેરથી વાતાવરણની અંદર રહેલા અનેક સૂક્ષ્મ જીવો મરી જાય છે. પ્રાણવાયુ કે જે ભગવાને આપણને મફત આપ્યો છે, તે વાતાવરણના મહાસાગરમાં હિલોળા લઈ રહ્યો છે, તે મહાસાગરમાંથી આપણે તે પ્રાણને શ્વાસ દ્વારા આપણામાં ખેંચીએ છીએ. તે પરમ પવિત્ર પ્રાણદાયી પ્રાણવાયુને અંદર લઈને મહાભયંકર ઝેરી બનાવીને આપણે પ્રશ્વાસ દ્વારા બહાર ફેંકીએ છીએ. આમ

ચોવીસે કલાક, બારે મહિના અને આખી જિંદગી કરતા જ રહીએ છીએ. આમ, આપણે આપણા પ્રશ્વાસ દ્વારા વાતાવરણને સતત અપવિત્ર બનાવતા રહીએ છીએ, પાપ કરતા રહીએ છીએ.

જે મનુષ્યે એવો નિર્ણય કરી લીધો છે કે મારે સતત પુણ્યો જ કરવાં છે તેના હાથે પણ અમુક પાપ તો થતાં જ રહે છે. પરંતુ જેણે એવો નિર્ણય કર્યો નથી તેનાં પાપોની તો શી ગણતરી કરી શકાય? તેથી મહાપુરુષોએ, યોગીજનોએ ''કૈવલ્ય''ની ઇચ્છા કરી છે. શરીર જ ન જોઈએ. જો શરીર હોય તો આ બધું કરવું પડે ને? પાકો નિર્ણય કરી લે કે મારે પાપ નથી કરવાં તોય પાપ થઈ જાય છે અને તે પાપનું ફળ દુઃખ ભોગવવું જ પડે છે, તેમાં છૂટકો જ નથી થતો. પણ જેણે એવો નિર્ણય નથી કર્યો તેના હાથે તો કેટલાં પાપો થઈ જતાં હશે? અને તે પાપોના ફળરૂપે તેણે અનંત દુઃખ ભોગવવું પડશે. શરીરધારી માટે દુઃખની કોઈ સીમા રહી? કેટલાં દુઃખ ભોગવવાં પડશે?

જેણે એવો નિર્ણય કર્યો હશે કે મારે પાપ નથી જ કરવું તેના હાથે નાછૂટકાનાં જ, જીવવા માટેનાં જ, ફરજિયાત કરવાં પડે એવાં જ પાપો થશે; તેથી તેના જીવનમાં અતિ અલ્પ પાપો જ થશે અને તેથી અતિ અલ્પ દુઃખો ભોગવવાં પડશે. અને જ્યારે દુઃખ આવી પડશે ત્યારે તે જ્ઞાની, તે વિવેકી પુરુષ કે જે કર્મના સૂક્ષ્મ સિદ્ધાંતોને જાણે છે, તે દુઃખને હિંમતથી ભોગવશે, તે દુઃખને ધીરજથી ભોગવવાનો પ્રયત્ન કરશે. કર્મનો તે કયો સિદ્ધાંત? પાપનું ફળ દુઃખ છે અને પુણ્યનું ફળ સુખ છે તે. તે પાપથી જે કાંઈ દુઃખો મળે છે તે પણ કાયમ નથી રહેવાનાં. દુઃખો અને સુખો પોતાનો સમય પૂરો થતાં ચાલ્યાં જશે.

તો જ્યારે જીવનમાં આવાં દુઃખો આવી પડે છે ત્યારે, કર્મના આવા સિદ્ધાંતની જેને ખબર છે તે ધીરજ રાખી, હર્ષપૂર્વક તે દુઃખોને ભોગવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એ વિચારે છે કે હું થોડા સમય પહેલાં સુખ ભોગવતો હતો, તે સુખ જેમ ચાલ્યું ગયું, તેવી જ રીતે હાલનું દુઃખ પણ ચાલ્યું જશે. આ દુઃખની મુદત પૂરી થતાં, આ દુઃખને મારે વધુ એક પણ ક્ષણ રોકવું હશે તોય નહીં રોકાય. તેમ કર્મના સિદ્ધાંતનો વિચાર કરીને દુઃખ વખતે ધીરજ રાખી દુઃખને ભોગવી લે છે અને દુઃખ પૂરું થતાં તે પાછો સુખમાં આવી જાય છે. જેને આવા સૂક્ષ્મ સિદ્ધાંતની ખબર નથી તેને જ્યારે દુઃખ પડે છે ત્યારે તે દુઃખથી વિહ્વળ થઈ જાય છે, તે

ધીરજ ખોઈ બેસે છે અને તે દુ:ખમાંથી અતિ શીઘ્ર મુક્ત થવા માટે અશાસ્ત્રીય ઉપાયોનો સહારો લે છે. તેને પણ એક દૃષ્ટાંતથી સમજીએ.

એક મનુષ્યે ચોરીરૂપી, હિંસારૂપી ખોટું કામ કર્યું અને પછી પકડાયો. તેને સજા થઈ. છ મહિનાની જેલ પડી. તેને ખોટાં કર્મોના ફળરૂપી દુ:ખ-સજાની પ્રાપ્તિ થઈ. જો તે કર્મનો સિદ્ધાંત જાણતો હોત તો ધીરજથી આ સજાને ભોગવી લેત. તે વિચારત કે ખોટું કર્મ થઈ ગયું છે અને ખોટા કર્મથી આ દુ:ખરૂપી સજાના ફળની પ્રાપ્તિ થઈ છે. છ મહિના પૂરા થતાં આ સજારૂપી દુ:ખ ચાલ્યું જશે, તે રહેશે નહીં. આમ, શાંતિથી શુભ કાર્યોમાં છ મહિનાની જેલને તે પૂરી કરી નાખત. પણ જેને કર્મના સૂક્ષ્મ સિદ્ધાંતની ખબર નથી તે જેલમાંથી જલદી છૂટવા માટે ખોટા ઉપાયોનો આશરો લે છે, એટલે કે છ મહિના પહેલાં જ જેલમાંથી ભાગી જવાનો પ્રયત્ન કરે છે. સળિયા તોડીને કે ચોકીદારને મારીને ભાગી જવાનો પ્રયત્ન કરે અને જો મોકો મળે તો તોડીફોડીને ભાગી પણ જાય. પણ સરકારના હાથ તો ઘણા મજબૂત છે, કાયદાનો હાથ ઘણો લાંબો છે. સરકારના માણસો તેની શોધખોળ કરીને તેને શોધી કાઢે અને ફરી પાછો જેલમાં નાખે. પણ પહેલાં જે છ મહિનાની જેલ હતી તે હવે પાંચ વર્ષની થઈ ગઈ છે. છ મહિનાની જેલને જો સારી રીતે, ધીરજપૂર્વક ભોગવી લીધી હોત તો તે છ મહિને છૂટી જાત. પણ તેણે બીજું પાપ કર્યું. એક પાપમાંથી જલદી મુક્ત થવા માટે તેણે બીજું પાપ કર્યું. અશાસ્ત્રીય કર્મોનો એટલે કે બીજા પાપનો આશરો લઈ મહાપાપ કરી જેલની સજા પાંચ વર્ષની કરી નાખી. વળી ફરીને છૂટવા એણે ખોટાં સાધનોનો આશરો લીધો અને ભાગ્યો અને ફરીને પકડાયો. હવે જન્મટીપ થઈ. જન્મટીપની સજામાંથી જલદી છૂટવાને માટે બે ચાર પોલીસોને મારીને ભાગ્યો અને ફરી પાછો પકડાયો અને તેને ફાંસીની સજા થઈ. આમ, દુ:ખની પરંપરાનો પાર ન રહ્યો. પણ કોને? જેને કર્મના સૂક્ષ્મ સિદ્ધાંતની ખબર ન હતી તેની આવી સ્થિતિ થઈ. પરંતુ જેને કર્મના સૂક્ષ્મ નિયમની ખબર હતી કે દુ:ખની મર્યાદા પૂરી થતાં દુ:ખ નહીં રહે તે નિરાંતે ધૈર્યપૂર્વક શુભ કાર્યોમાં અને શુભ વિચારોમાં દિવસો પસાર કરવા લાગ્યો. તેથી તેને પેલાની જેમ જન્મટીપની સજામાં ન આવવું પડ્યું.

તો આમ, જે મનુષ્ય વિવેકી અને ધૈર્યવાળો છે તેના જીવનમાં દુ:ખ આવી પડે છે ત્યારે તે દુ:ખને ધૈર્યપૂર્વક ભોગવી લે છે અને દુ:ખમુક્ત થઈ જાય છે અને જેને કર્મના સૂક્ષ્મ નિયમની ખબર નથી તે દુ:ખને વધારતો જ જાય છે. એક

પાપમાંથી બીજામાં અને ત્રીજામાં એમ પાપ કરતો કરતો તે દુઃખને વધારી મૂકે છે અને અનંત એવા દુઃખના ચકરાવામાં પડી જાય છે. તો આમ આપણે કર્મના સૂક્ષ્મ સિદ્ધાંતની વાત ચૌદમા સૂત્ર દ્વારા સમજ્યા.

જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગને આ રીતે સમજ્યા. કોઈ ને કોઈ જાતિ મળે અને તે જાતિને અનુરૂપ ભોગ અને આયુષ્યની પ્રાપ્તિ થાય. પરંતુ જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગ કઈ રીતે પ્રાપ્ત થયાં? દેહની પ્રાપ્તિ દ્વારા. પરંતુ જો સૂક્ષ્મ વાસનાઓ કે કર્માશયો જ ન હોત તો તે જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગવાળો દેહ જ ન હોત અને તે દેહ દ્વારા થતાં પાપ અને પુણ્ય જ ન થાત તો તેના કારણે હર્ષ અને શોકની જે પ્રાપ્તિ થઈ તે પણ ન થાત.

જો દેહ ધારણ કરવાથી, દેહની પ્રાપ્તિથી આપણને સુખ મળતું હોય તો શા માટે શરીર ધારણ ના કરવું? ચૌદમા સૂત્રમાં આવ્યું કે પુણ્ય અને પાપ દ્વારા આહ્લાદ-હર્ષ અને પરિતાપ-શોક, બંનેની પ્રાપ્તિ થાય છે. શોક તો આપણને નથી જોઈતો પરંતુ હર્ષ-આનંદ તો જોઈએ છે. દુઃખ નથી જોઈતું પણ સુખ તો જોઈએ છે. અને તે સુખ આપણને તે દેહ દ્વારા મળી રહ્યું છે. તો આમ, જો દેહ ધારણ કરવાથી સુખ મળતું હોય તો દેહ શા માટે ધારણ ન કરવો? જરૂર કરવો. પરંતુ આ રીતે મળતું સુખ પણ કેવું છે તેનો જવાબ પંદરમા સૂત્રમાં છે.

પરિણામતાપસંસ્કારદુઃખૈર્ગુણવૃત્તિવિરોધાચ્ચ
દુઃખમેવ સર્વમ્ વિવેકિનઃ ॥ ૧૫ ॥

ભાવાર્થ : વિવેકી જનો માટે તો તે સુખો પણ પરિણામદુઃખ, તાપદુઃખ અને સંસ્કારદુઃખ છે અને ગુણની દૃષ્ટિએ પણ દુઃખ જ છે.

વિસ્તાર : દેહ ધારણ કરવાથી જે સુખ મળે છે તે કેવું છે? વિવેકી જનો માટે તો તે પણ દુઃખ જ છે. સુખ સામાન્ય જનો માટે તો "સુખ" છે પણ જે તત્ત્વજ્ઞ પુરુષો છે, જે વિવેકી જનો છે, જે મોક્ષાર્થી અને મુમુક્ષુ છે તેમના માટે તો "સુખો" પણ દુઃખો જ છે. વિવેકી જનો આ સુખને દુઃખમાં કઈ રીતે ઘટાવે છે? કઈ રીતે દુઃખ તરીકે જુએ છે? આ ત્રણ રીતે - પરિણામ, તાપ અને સંસ્કાર. તે સુખો વિવેકી જનોને પરિણામે દુઃખ લાગે છે, તાપની રીતે દુઃખ લાગે છે અને સંસ્કારની રીતે દુઃખ લાગે છે.

સામાન્ય મનુષ્યોને એમ થાય છે કે દેહ ધારણ કરવાથી સુખ મળે છે. કારણ કે આ ચૌદમા સૂત્રમાં એ પ્રમાણે તો આવ્યું. તો તે સુખની પ્રાપ્તિ માટે શા માટે દેહ ધારણ ના કરવો? દેહથી સુખ તો મળે જ છે તો તે સુખ જરૂર ભોગવવું. પરંતુ વિવેકી જનોને તો આ સુખો પણ ઉપરોક્ત ત્રણ રીતે દુઃખો જ લાગે છે.

પરિણામદુઃખ : વિવેકી જનો વિચાર કરે છે કે સામાન્ય જનોને મળતાં સુખો કેવાં છે? પરિણામે દુઃખ છે. કોઈ એક સુખનો આપણે દાખલો લઈએ. તે સુખ પરિણામે દુઃખમાં કેવી રીતે પરિણમે છે? જેમકે- એક શુદ્ધ અને સ્વચ્છ વસ્ત્ર આપણે પહેરીએ તો તેનું આપણને સુખ મળે છે. પરંતુ દરેક ક્ષણે તે શુદ્ધ વસ્ત્ર અશુદ્ધ થઈ રહ્યું છે, તે ચોખ્ખું વસ્ત્ર મેલું થઈ રહ્યું છે અને થોડા સમય પછી તે વસ્ત્ર ધોવાનું દુઃખ આવી જ પડવાનું છે. પહેરતી વખતે ભલે સુખ મળ્યું હતું પરંતુ તેનું પરિણામ તો દુઃખમાં જ આવવાનું છે. તો આ થયું પરિણામદુઃખ. અત્યારે સુખ લાગે પણ અમુક સમય પછી તેનું પરિણામ દુઃખમાં આવે.

તાપદુઃખ : જે સુખ સામાન્ય સંસારી જનોને સુખ લાગે છે તે વિવેકી જનોને તાપદુઃખ લાગે છે. તાપદુઃખ એટલે તાપ-પરિતાપ આવી જાય તેવું. એક સુખ આપણે પ્રાપ્ત કર્યું. તે સુખને પ્રાપ્ત કર્યા પછી તે સુખ આપણી પાસેથી ચાલ્યું કેમ ન જાય તેના માટે આપણે પ્રયત્ન કરીએ, તેના માટે ખૂબ બુદ્ધિ ચલાવીએ, તેને આપણી પાસેથી કોઈ લઈ જવાનો પ્રયત્ન કરે તો તે લઈ જઈ ના શકે તેવી આપણે તૈયારી રાખીએ. તેમ છતાં કોઈ લઈ જાય તો ઘણી બળતરા થાય, ખૂબ પરિતાપ થાય. આમ, એક સુખની આપણને જે પ્રાપ્તિ થઈ તે આપણી પાસેથી ચાલ્યું ના જાય અને આપણી પાસે સતત રહે તેના માટે આપણે જે કાંઈ કરવું પડે તે કરીએ અને એટલું કરવા છતાંય તે કોઈ ઝૂંટવી જાય તો આપણા મનમાં એક તાપ-પરિતાપ ઉત્પન્ન થાય તે તાપ જ સ્વયં એક દુઃખ છે. અથવા તો તે સુખ સતત આપણી પાસે જ રહે તેને માટે જે કાંઈ આપણે પ્રયત્ન કરવો પડે તેમાં જ પરિતાપ થાય તે સ્વયં જ એક દુઃખ છે. તેથી તે સુખ પણ "તાપદુઃખ" થયું કહેવાય.

સંસ્કારદુઃખ : સંસ્કારદુઃખ એટલે જે કાંઈ સુખો આપણે ભોગવીએ છીએ તે સુખના સંસ્કાર આપણા ચિત્ત ઉપર પડે છે અને સંસ્કારથી એક વાસના બંધાય છે. અને તે વાસના ફરીને એ સુખ ભોગવવા તરફ પ્રેરે છે, સુખ તરફ ખેંચે છે અને તેથી ફરીને આપણે પ્રયત્ન કરીને ત્યાં જઈએ છીએ. પ્રયત્નપૂર્વક સુખ ભોગવતાં ભોગવતાં

આપણા ચિત્ત ઉપર તેના સંસ્કાર પડે છે અને તે સંસ્કારથી વાસના બંધાય છે. અને તે વાસના ફરીફરીને પોતાના તરફ ખેંચે છે. આમ રેંટ જવો એક ચકરાવો ઊભો થઈ જાય છે. સુખ અને સુખથી સંસ્કાર, સંસ્કારથી વાસના અને વાસનાથી ફરીને તે સુખ તરફ ખેંચાવું. આ રીતે રેંટરૂપી એક પૂરા ચકરાવામાં પડી જવાય છે. તેથી વિવેકી જનોને તે સુખ પણ સંસ્કારરૂપી દુ:ખ જ લાગે છે.

દરેક સુખ ત્રિગુણની દૃષ્ટિએ પણ દુ:ખ છે. દરેક સુખ ત્રિગુણયુક્ત છે. ત્રિગુણ કયા કયા? સત્ત્વ, રજ અને તમ. એક ગુણની હાજરીમાં તે ગુણને પછાડી મારવા બીજા બે ગુણો ઘર્ષણ કરતા જ હોય છે. જે ગુણ ચાલતો હોય તે ગુણને ગૌણ બનાવી પ્રધાનપણે પોતે આવી જવા માટે બીજા બે ગુણો પ્રયત્ન કરતા જ હોય છે. આ રીતે ત્રિગુણમાં પણ ઘર્ષણ ચાલતું જ હોય છે. તે ઘર્ષણ પણ દુ:ખદાયક છે. તમામ સુખો ત્રિગુણમય જ છે. તેથી ત્રિગુણ તો રહેવાના જ. જ્યારે પણ સુખ આવશે ત્યારે તેમાં તે ત્રણ ગુણો તો હશે જ. તે ત્રણ ગુણમાં એક પ્રધાન હશે અને બીજા બે ગુણો ગૌણ હશે. જે બે ગુણો ગૌણ છે તે પ્રધાન થવા માટે ઘર્ષણ કરતા રહેશે. ત્રિગુણનું ઘર્ષણ પણ દુ:ખ દે છે. તો આમ, વિવેકી જનો માટે આ બધાં જ સુખો દુ:ખમય છે.

વળી જે વિવેકી હોય તે આવો પણ વિચાર કરે, કે અગ્નિમાં ઘીની આહુતિઓ પડે છે તેથી અગ્નિ શાંત નથી થતો પરંતુ વધુ ને વધુ પ્રજ્વલિત થાય છે. સુખો ભોગવવાથી ઈન્દ્રિયો તૃપ્ત નહિ થાય પણ વધુ ને વધુ ભોગો માંગશે, વધુ ને વધુ સુખોને ઇચ્છશે. વિવેકી જનો આવા વિચારો કરતા હોય છે કે આ બધાં સુખો અને દુ:ખો બંનેથી ઉપરામ થઈ જવું જોઈએ. દુ:ખો તો દુ:ખો છે જ અને સુખો કે જે સામાન્ય મનુષ્યોને સુખો લાગતાં હતાં તે પણ વિવેકીજનોને દુ:ખો જ લાગ્યાં. તેથી સઘળાં દુ:ખો અને સુખો, દુ:ખો જ છે. તે બંનેથી પર થઈ જવાનું છે. પર ક્યારે થઈ જવાય કે જ્યારે જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગ (દેહ) જ ન હોય, ફક્ત "કૈવલ્ય" જ હોય, કેવળ 'સ્વ' હોય, કોઈ 'પર' ન હોય, ત્યારે આ તમામ સુખદુ:ખથી પર થઈ શકાય છે.

વિવેકી જનો માટે આત્યંતિક સુખ - મોક્ષ સુખ સિવાયનાં તમામ સુખો પરિણામ રૂપે, તાપરૂપે અને સંસ્કારરૂપે તેમજ ત્રિગુણની દૃષ્ટિએ દુ:ખ જ છે. આ માટેનું સાધનપાદનું પંદરમું સૂત્ર "પરિણામતાપસંસ્કારદુખૈર્ગુણવૃત્તિવિરોધાચ્ચ દુ:ખમેવ

સર્વમ્ વિવેકિનઃ'' વિસ્તારપૂર્વક સમજ્યા. સઘળાં દુઃખો અને સુખો ઉપરોક્ત રીતે દુઃખો જ છે. દુઃખોથી 'પર' થઈ જવાનું છે. પર ક્યારે થઈ જવાય કે જ્યારે જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગ (દેહ) જ ન હોય, ફક્ત ''કૈવલ્ય'' જ હોય. કેવળ 'સ્વ' હોય કોઈ 'પર' ના હોય, ત્યારે તમામ સુખદુઃખોથી પર થઈ શકાય છે. અસ્તુ.

હેયં દુઃખમનાગતમ્ ॥ ૧૬ ॥

ભાવાર્થ : આવનાર દુઃખોને હટાવી દઈએ. (તેનાથી મુક્ત રહીએ).

વિસ્તાર : દુઃખોની વાત ચાલી રહી છે. જે બધાં દુઃખો આપણે ભોગવી ચૂક્યા છીએ, હવે તેની ચિંતા નથી. હાલમાં જે દુઃખો આપણે ભોગવી રહ્યા છીએ તે ભોગવીને જ પૂરાં કરવાનાં છે. તે સિવાય તેમાંથી છૂટકો નથી. તો હવે આપણે શેના માટે પ્રયત્ન કરી શકીએ? જે દુઃખ આવી પડવાનું છે તેના માટે આપણે કાંઈ ઉપાય કરી શકીએ. જે દુઃખોને ભોગવી ચૂક્યા તે તો પૂરાં થઈ ગયાં, હાલમાં જે દુઃખોને ભોગવી રહ્યા છીએ તે ભોગવ્યા સિવાય તેમાંથી છૂટી શકાય નહીં, તેને ભોગવીને જ પૂરાં કરવાનાં છે. પરંતુ વર્તમાન દુઃખોને આપણે ભોગવી લઈએ ત્યાર પછી બીજાં દુઃખો આવી પડશે. જેમ અત્યારે જે આવી પડ્યાં છે તે પહેલાં તો નહોતાં ને? એમ હવે આવનારાં દુઃખો, 'અનાગતમ્' એટલે હજુ આવ્યાં નથી પણ જેની આવવાની શક્યતા છે તેમને રોકી શકીએ. જો હાલમાં એવો પ્રયત્ન કરીએ, હાલમાં એવું જીવન જીવીએ, હાલમાં એવા સતર્ક થઈ જઈએ, એવો યોગાભ્યાસ કરીએ, ગુરુજનોના સંપર્કમાં રહીએ તો આવનારાં દુઃખોને અટકાવી શકીએ. આવવાનાં છે તે પણ આવી ગયા પછી વર્તમાન થઈ જાય કે જે અત્યારે ભવિષ્યનાં છે. પણ ભવિષ્યને વર્તમાન થઈ જવામાં શી વાર લાગવાની હતી? ભવિષ્યમાં રહેલાં દુઃખો માટે અત્યારથી સાવધાન રહીએ તો તે આવી ન શકે, તેને આપણે અટકાવી શકીએ.

આવી પડનારાં જે દુઃખો છે તેમને તો આપણે ટાળી શકીએ, હટાવી શકીએ. વર્તમાન જીવન એવું આસક્તિ વિનાનું જીવીએ કે જેથી વાસના અને કર્માશય જ ન બંધાય અને દેહ જ ધારણ ન કરવો પડે; અને તેથી દેહ ધારણ કરવાથી પાપ-પુણ્યના કારણે જે દુઃખસુખ ભોગવવાં અનિવાર્ય થઈ જાય છે તેનાથી મુક્ત રહી શકીએ.

યોગદર્શનના આ ચાર મુખ્ય પ્રતિપાદ્ય વિષયો છે - હેય, હેયહેતુ, હાન અને

હાનોપાય. આ વૈદિક પ્રતિપાદ્ય વિષયોનું બૌદ્ધ મતમાં ''ચાર આર્ય સત્યો''ના નામથી વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આ ચાર કે જેનાં નામ બૌદ્ધ મતમાં બદલાઈ ગયાં છે પણ તેમનો અર્થ એમો એ જ છે. યોગશાસ્ત્રનો મુખ્ય નિચોડ શો છે? આ ચાર વિષયોની રજૂઆત કરવી તે આખા યોગશાસ્ત્રનો નિચોડ છે. એમ તમામ શાસ્ત્રોનો નિચોડ તે યોગશાસ્ત્ર છે. જેમકે -

આલોક્ય સર્વ શાસ્ત્રાણિ વિચાર્ય ચ પુનઃ પુનઃ

ઈદમેકં સુનિષ્પન્નં યોગશાસ્ત્રં પરં મતમ્

- અને યોગશાસ્ત્રનો નિચોડ ઉપરોક્ત ચાર સત્યો-સિદ્ધાંતોની રજૂઆત કરવી તે છે. તે ચારને સમજીએ.

હેય : હેય એટલે ત્યાજ્ય. 'દુઃખ' એમ ન કહેતાં આ જગ્યાએ હેય કહ્યું. હેય એટલે ત્યાજ્ય, ત્યાગવા યોગ્ય, ગ્રહણ કરવાને યોગ્ય નહીં. ત્યાગવા યોગ્ય શું છે? દુઃખો, પંચક્લેશો વગેરે.

હેયહેતુ : જે ત્યાગવાને યોગ્ય છે તેને ત્યાગી દેવાં જોઈએ. પણ ત્યાગી શકીએ કઈ રીતે? તેનું કારણ જાણવું જોઈએ. હેયનું એટલે કે દુઃખનું અને હેતુ એટલે કે કારણ જાણવું જોઈએ. તો જ તેને ત્યાગી શકીએ. દુઃખોને શા માટે ત્યાગી દેવાનાં છે? બીજું કાંઈ ગ્રહણ કરવાનું છે તેથી. કોઈ પરમ વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવાની છે તેથી ત્યાજ્યને ત્યાગી દેવાનાં છે. ક્લેશો અને દુઃખો ત્રાસ આપે છે, એટલે તેમને ત્યાગી દેવાનાં છે અને આત્યંતિક સુખને પ્રાપ્ત કરવાનું છે.

હાન : હાન એટલે કૈવલ્ય. અહીં કૈવલ્યને બદલે હાન શબ્દ વાપર્યો છે. દુઃખો અને ક્લેશોને ત્યાગી, તેમના બંધનમાંથી મુક્ત થઈ કૈવલ્ય પ્રાપ્ત કરવાનું છે.

હાનોપાય : હાનનો એટલે કે કૈવલ્યનો ઉપાય શો? કૈવલ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે શું કરવું જોઈએ? એ જે ત્યાજ્ય, ત્યાગવાને યોગ્ય, અનાગતમ્ એવાં જે દુઃખો છે તેમને ત્યાગી દેવાં જોઈએ. જે દુઃખ વ્યતીત થઈ ગયાં, આપણે ભોગવી લીધાં તેમની તો કોઈ ચિંતા નથી. તેમને તો ત્યાગવાની કોઈ જરૂરીયાત નથી કારણ કે એ તો ભોગવાઈ ગયાં. હાલમાં, વર્તમાનમાં જે દુઃખો ભોગવી રહ્યા છીએ તે ભોગવ્યે જ છૂટકો છે. ભોગવ્યા વિના તે દુઃખો ટળી શકે તેમ નથી. ભોગવી લીધા પછી તે બીજી

ક્ષણ રહેવાનાં નથી. જે જે કાંઈ કર્માશય બંધાયું છે તેના દુ:ખમાંથી મુક્ત થવાનો ઉપાય શું? ભોગ. તેને ભોગવી લેવાં જોઈએ. ભોગવી લીધા સિવાય તેમાંથી છૂટી ના શકાય એવો કર્મનો અટલ નિયમ છે. ગીતામાં કહ્યું છે કે, 'ગહના કર્મણા ગતિઃ' કર્મોની ગતિ ગહન છે. તેને કોઈ પૂર્ણ સમજી કે પામી શકતું નથી. કર્મોના પણ ઘણા પ્રકાર છે. શુભ કર્મ, અશુભ કર્મ, મિશ્રિત કર્મ. તે બધાંથી જે કર્માશય બંધાય છે અને તેનાથી જે કાંઈ નિશ્ચિત થયેલું ભોગવવું પડે છે, તે ભોગવીને કર્માશયનો લય કરી શકાય છે. આશય એટલે આગાર, ભંડાર, જથ્થો. કર્મનો ભંડાર કે જે સૂક્ષ્મરૂપે રહેલો છે તે કેવો છે? કર્મોને અતિ સૂક્ષ્મ રૂપમાં રાખવા માટેનું એક એવું અગમ્ય, રહસ્યયુક્ત સ્થાન કે જેમાં અતિ સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર, સૂક્ષ્મતમ રૂપે કર્મોના સંસ્કારોનો આખો જથ્થો વાસનાઓ રૂપે એકઠો થયેલો હોય છે તે બધાંને ભોગવી ભોગવીને તેમાંથી મુક્ત થવાય છે. સત્કર્મો કરીને જે પુણ્ય એકઠું કરેલું હોય, અસત્કર્મો કરીને જે પાપ એકઠું કરેલું હોય તે પુણ્ય-પાપના સુખ-દુઃખ રૂપી સંસ્કારોને, તે સુખ અને દુ:ખને ભોગવવાં જોઈએ, તે ભોગવીને તેમાંથી મુક્ત થવાય. જે કોઈ શરીરધારી છે, ભલે તે ભગવાનનો અવતાર હોય કે મહાત્મા હોય કે યોગી હોય; પણ જો દેહ ધારણ કર્યો છે તો દેહનો ધર્મ છે કે કર્મોને ભોગવવાં અને ભોગવીને તેમાંથી મુક્ત થવું.

ક્યારે, કયું કર્મ, કઈ રીતે ફળ આપવા ઉન્મુખ થશે તે કોઈ કહી શકતું નથી. કર્મની ગતિ ગહન છે. તેને કોઈ પામી શકે નહીં. તે પોતાની રીતે નિયમપૂર્વક કામ કર્યે જતી હોય છે. તો, જે કર્મને આપણે ભોગવી લીધું તે ભૂતકાળનું થઈ ગયું. તેની ચિંતા નથી. વર્તમાનકાળમાં જે કર્મો ભોગવી રહ્યા છીએ તે પણ ભૂતકાળનાં થતાં જશે. જેમ જેમ ક્ષણો વીતતી જાય છે તેમ તેમ તેમાંથી આપણે મુક્ત થતા જઈએ છીએ. તો હવે આપણે શું કરવાનું છે તે સોળમા સૂત્રમાં કહ્યું. જે દુ:ખ ભવિષ્યકાળમાં પડેલું છે અને આવવાનું છે તેને અટકાવવાનો આપણે પ્રયત્ન કરી શકીએ. ભૂતકાળનાં અને વર્તમાનકાળનાં દુ:ખોમાંથી મુક્ત થવા કોઈ પરિશ્રમ કરવાની આવશ્યકતા નથી, તેમાં કોઈ પ્રયત્ન કામ લાગી શકે તેમ નથી. આપણો પુરુષાર્થ શેમાં કામ લાગી શકે? 'અનાગતમ્' - આવનારાં દુ:ખોમાંથી મુક્ત થવામાં.

ભવિષ્યમાં જે દુ:ખ આવી શકવાની સંભાવના છે તેને આપણે ટાળી શકીએ. વર્તમાનકાળમાં એવો પ્રયત્ન કરીએ, વર્તમાનકાળમાં એવી સાધના કરીએ કે જેથી નવાં દુ:ખોને આમંત્રણ મળે જ નહીં. આપણે જે કાંઈ માયા રચી દીધી છે, જે

કાંઈ પથારો પાથરી દીધો છે તેને તો સમેટવો જ પડશે. કહે છે ને કે "પલાળ્યું હોય તેટલું મુંડાવવું જ પડે." તેથી જેટલું પલાળ્યું છે તે તો મુંડાવ્યે જ છૂટકો છે. પરંતુ ફરીફરીને પલાળતા ન રહીએ તે આપણા હાથની વાત છે. જે પથારો પથરાઈ ગયો છે તેમાંથી ભાગી છૂટવાનું નથી. તે ફરજો અને જવાબદારીઓ તો પૂરી અદા કરવાની છે, જખ મારીને પૂરી કરવાની છે. તમારે ન કરવી હોય તો પણ તે કરાવવામાં આવશે. કર્મનો સિદ્ધાંત તમારી પાસેથી તે તમામ જવાબદારીઓ ચોટી પકડીને અદા કરાવશે. તેનાથી ભાગી નહીં શકાય. એ બધું તો ભોગવીને જ સમાપ્ત કરવું પડશે.

હાલમાં એવાં કર્મો કરતા રહીએ કે જેથી ભવિષ્યનાં દુઃખોને-દેહોને આમંત્રણ ન મળે. જો દેહ ધારણ કરીએ તો બધી મોહમાયાજાળમાં ફસાઈને દુઃખો ભોગવવાં પડે છે. પણ જો દેહ જ ન હોય તો? શરીર જ ન હોય તો? દુઃખોમાંથી સંપૂર્ણ મુક્તિ.

દ્રષ્ટૃદશ્યયોઃ સંયોગો હેયહેતુઃ ॥ ૧૭ ॥

ભાવાર્થ : દ્રષ્ટા અને દશ્યનો સંયોગ દુઃખોનું કારણ છે.

વિસ્તાર : હેયહેતુ - તે હેયનો હેતુ, તે દુઃખોનું કારણ શું છે? આપણે આવી પડનારાં હેયને-ત્યાજ્યને-દુઃખોને જો આવવા નહીં દેવા હોય તો તે કઈ રીતે આવે છે, તે દુઃખોનું કારણ શું છે વગેરે સમજવું પડશે. નહીં તો તે અટકાવી શકીશું નહીં. આ સૂત્રમાં દુઃખોનું કારણ બતાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. દ્રષ્ટા અને દશ્યનો સંયોગ તે જ 'હેય' નો હેતુ છે, તે જ આ 'ત્યાજ્ય'નું-દુઃખોનું કારણ છે. દ્રષ્ટા અને દશ્યનો સંયોગ થવો, તે બંનેનું મિલન, તે બંનેનો યોગ થવો તે આ બધાં દુખોનું કારણ છે. દ્રષ્ટા કોણ છે? ચેતન પુરુષ દ્રષ્ટા છે. ચેતન પુરુષ સિવાય બધાં કેવાં છે? જડ છે. પ્રકૃતિ-અવિકૃતિ, પ્રકૃતિ-વિકૃતિ, વિકૃતિ-અપ્રકૃતિ - જડ તત્ત્વના આટલા ભાગ પડે છે - (૧) જે કેવળ કારણ છે પણ કાર્ય કોઈનું નથી તે, (૨) જે અમુકનું કારણ છે અને અમુકનું કાર્ય છે તે અને (૩) જે કેવળ કાર્ય છે પણ કારણ કોઈનું નથી તે. જેમકે (૧) મૂળ પ્રકૃતિ (અલિંગ) ચોવીસમું તત્ત્વ તે કેવળ "કારણ" છે, કોઈનું "કાર્ય" નથી. (૨) મહત્તત્ત્વ, અહંકાર અને પંચતન્માત્રાઓ એ સાતેય કારણ અને કાર્ય બંને છે. જેમકે મહત્તત્ત્વ મૂળ પ્રકૃતિનું

કાર્ય છે પણ અહંકારનું કારણ છે. અહંકાર મહત્તત્ત્વનું કાર્ય છે અને પાંચેય તન્માત્રાઓનું કારણ છે. અને પાંચેય તન્માત્રાઓ અહંકારનું કાર્ય છે અને પાંચ સ્થૂળ ભૂતોનું કારણ છે. (૩) પાંચ સ્થૂળ ભૂતો પાંચ તન્માત્રાઓનું કાર્ય છે અને અગિયાર ઈન્દ્રિયો અહંકારનું કાર્ય છે, જેથી તે સોળે કેવળ કાર્ય જ છે, કોઈનું કારણ નથી (ઉપરોક્ત ચોવીસ તત્ત્વોને આપણે ઓગણીસમા સૂત્રમાં વિસ્તારપૂર્વક સમજીશું). આ રીતે ચોવીસે જડ તત્ત્વો એકબીજાનાં કારણ-કાર્યો છે. પરંતુ પચ્ચીસમું ચેતન તત્ત્વ 'દ્રષ્ટા' તે તો માત્ર અપ્રકૃતિ-અવિકૃતિ છે, એટલે કે તે કોઈનું કારણેય નથી કે કોઈનું કાર્યેય નથી, તેનું કોઈ કારણેય નથી કે કાર્યેય નથી. આ રીતે ચેતન પુરુષને સમજવાનો વધુમાં વધુ પ્રયત્ન થઈ શકે. ચેતન પુરુષને સમજવા માટે ઘણું બધું કહેવાઈ ગયું. આ રીતે આપણે ''દ્રષ્ટા-આત્મા-જીવાત્મા''ને સમજ્યા. હવે દૃશ્યને સમજીએ.

પ્રકૃતિ અને વિકૃતિમાં દૃશ્યોનો સમાવેશ થઈ જાય છે. દ્રષ્ટા-આત્મા માટે સાક્ષી, નિત્ય, કૂટસ્થ વગેરે ઘણા શબ્દો વપરાયા છે. પરંતુ તે શબ્દો સંપૂર્ણ અર્થને પ્રગટ કરી શકતા નથી. પણ આપણે જ્યારે તેના વિષે કાંઈ વાતચીત કરવી છે તેના માટે કાંઈ ઊહાપોહ કરવો છે, તેને શબ્દો દ્વારા સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો છે, તેને વૈખરી વાણીમાં વ્યક્ત કરવો છે ત્યારે શબ્દોના માધ્યમ સિવાય આપણે અન્ય શાનો ઉપયોગ કરી શકીએ? જો વાતચીતથી તેને સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો છે તો વાતચીત શેના દ્વારા થઈ શકશે? વાતચીત તો વાણી દ્વારા થઈ શકશે અને વાણી શું છે? તે અક્ષરો, શબ્દો અને વાક્યોનો સમૂહ છે. આ રીતે શબ્દોનો આશરો લેવો પડશે. તેથી તેના માટે નિત્ય, કૂટસ્થ વગેરે શબ્દો વપરાયા છે. તેના માટે બીજો એક સરસ શબ્દ છે ''અપરિણામી''. આ શબ્દથી આત્મા વિશે ઘણો બધો ખ્યાલ આવી શકે છે. મૂળ પ્રકૃતિ માટે 'અલિંગ' શબ્દ વાપરવામાં આવ્યો છે. અલિંગ, અવ્યક્ત, સામ્યાવસ્થા, માયા વગેરે એકાર્થી, પર્યાયવાચી, સમાનાર્થી શબ્દો છે. એ પ્રકૃતિ - એ મૂળ પ્રકૃતિ માટે પ્રકૃતિ શબ્દ છે. પછી તેમાંથી બધી વિકૃતિઓ - વિશેષ કૃતિઓ થાય છે. 'વિકૃતિ' શબ્દ આપણે આપણા સામાન્ય વ્યવહારમાં પણ વાપરીએ છીએ. દૂધ વિકૃત થઈ ગયું. તે ખાવાને લાયક ના રહ્યું. આપણે વિકૃત શબ્દનો શો અર્થ કરીએ છીએ? વિકૃત થવું એટલે બગડી જવું. ખરેખર તે દૂધ બગડ્યું નથી પરંતુ આપણા ઉપયોગમાં આવી શકે તેમ નથી. આપણે તેને પી શકીએ તેમ નથી. તેનો દૂધનો સ્વાદ રહ્યો નથી, તેથી તે

આપણે દૂધ બગડી ગયું છે તેમ કહીએ છીએ. તે જમવા માટે અયોગ્ય થઈ ગયું છે તેથી તેના માટે આપણે ''બગડી ગયું'' શબ્દો વાપર્યા. પરંતુ તે બગડી ગયું નથી પણ વિકૃત થઈ ગયું છે. તેમાં વિકૃતિ આવી ગઈ છે. આ શબ્દ સાચો છે. વિ+કૃતિ = વિશેષ કૃતિ. તેની કોઈ વિશેષ બનાવટ થઈ. દૂધ બગડી ગયું એટલે તેનું જે પ્રવાહીપણું હતું તેમાં થોડી ઘટતા આવી. જે રીતની દૂધની કૃતિ હતી તેમાંથી એક વિશેષ કૃતિ થઈ તેથી તેને આપણે વિકૃત કહ્યું.

આમ, પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિમાંથી પછી જે લિંગમાત્ર, અવિશેષ, વિશેષ, ઈત્યાદિ તે વિકૃતિઓ. અલિંગ એટલે ચિહ્ન પણ નહીં. જે 'લિંગમાત્ર' હતું તે એક ચિહ્ન હતું; જ્યારે અલિંગ એટલે તેનું કોઈ ચિહ્ન પણ નહીં. ચિહ્ન ન હોવાપણું એટલે અવ્યક્ત, હજુ વ્યક્ત નથી એવી સ્થિતિમાં. આ જડ પદાર્થો, આ જે જડ જગત, એટલે કે ચેતન પુરુષ સિવાયનું જે કાંઈ છે તે તમામ, જ્યારે અવ્યક્ત અવસ્થામાં હોય ત્યારે તેને પ્રકૃતિ કહેવામાં આવે છે. પ્રકૃતિ માટે પણ નિત્ય શબ્દ વપરાયો છે અને પુરુષ માટે પણ નિત્ય શબ્દ વપરાયો છે. તે બંને નિત્ય છે. પરંતુ જડ પ્રકૃતિ કે જે મૂળ પ્રકૃતિમાં હતી, જે અવ્યક્ત અવસ્થામાં હતી તેનું નિત્યપણું કઈ રીતે છે? તેનું નિત્યપણું પરિવર્તન પામવાવાળું છે. તે નિત્ય તો છે જ, તેનો નાશ નથી. જેમકે દૂધમાંથી દહીં થયું, દહીંમાંથી કાંઈ બીજું થયું, પછી કાંઈ ત્રીજું થયું.

ઘાસને ગાયોએ ખાધું અને તેમાંથી લોહી થયું, દૂધ થયું. એ દૂધ વાછરડાએ પીધું. તેમાંથી તેનું શરીર બંધાયું. તે શરીર કાળક્રમે પડી ગયું. તેની માટી થઈ ગઈ. આમ, જે કાંઈ જડ પદાર્થો છે તેમાં વિકૃતિ આવતી જાય છે, તેમાં પરિવર્તન આવતાં જાય છે; રૂપ, રંગ અને આકૃતિમાં બદલીઓ આવતી જાય છે. તેથી તેનું જે વ્યક્ત સ્વરૂપ હતું તે તેનું તે જ ન રહ્યું. પરંતુ દૂધમાંથી દહીં થયું ત્યારે દૂધ કાંઈ ચાલ્યું ના ગયું, દૂધનો કાંઈ સર્વાંશે નાશ ન થયો. તે દહીંરૂપે તો અસ્તિત્વમાં રહ્યું જ. આ રીતે તે નિત્ય છે. તે નિત્ય તો છે પણ કેવું નિત્ય તે પરિવર્તનવાળું નિત્ય છે, તે જડ તત્ત્વોનો સર્વાંશે નાશ નથી પરંતુ આવી રીતે તે પરિવર્તિત થતાં જાય છે - તોય તે ગમે તે સ્વરૂપે તો રહે જ છે. આ રીતે તે નિત્ય છે. અને ચેતન પુરુષ આત્મા-દ્રષ્ટા પણ નિત્ય છે. પરંતુ તેનું નિત્યપણું કેવું છે? ''અપરિવર્તનશીલ નિત્યપણું'' - તેમાં પરિવર્તનો નથી આવતાં. તે જેવું છે અને જેમ છે તેમજ સદાસર્વદા અખંડ ત્રિકાળમાં પણ રહે છે, તેનું નિત્યપણું તેવું છે. તેમાં

પરિવર્તનપણાવાળું નિત્યપણું કદી નથી આવતું. આ રીતે તેવા નિત્યપણાને સમજાવવા, તેના માટે ''અપરિણામી'' શબ્દ વાપર્યો છે તે ખૂબ સાર્થક છે. તે તત્ત્વ, તે ચેતન તત્ત્વ પરિણામને નથી પામતું. તે સિવાય જે કાંઈ છે તે પરિણામી છે, તેમાં પરિણામો થયાં કરે છે. અમુકનું પરિણામ અમુક અને અમુકનું પરિણામ અમુક, એમ તે ''પરિણામી નિત્ય'' છે.

હેય(દુ:ખ)નું કારણ દ્રષ્ટા અને દશ્યોનો સંયોગ છે. દ્રષ્ટા કહેતાં અપરિણામી નિત્ય એવો આત્મા અને દશ્ય કહેતાં પરિણામી નિત્ય એવી પ્રકૃતિ. તે બંનેનો સંયોગ, તે બંનેનું મિલન તે જ હેયહેતુ - દુ:ખનું કારણ. તેથી દ્રષ્ટા અને દશ્યને સારી રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો. પતંજલિ મુનિ અઢારમા સૂત્રમાં 'દશ્ય'ને વધુ વિસ્તારપૂર્વક સમજાવી રહ્યા છે.

પ્રકાશક્રિયાસ્થિતિશીલં ભૂતેન્દ્રિયાત્મકં

ભોગાપવર્ગાર્થં દશ્યમ્ ॥ ૧૮ ॥

ભાવાર્થ : સત્ત્વ, રજ અને તમ જેનો સ્વભાવ છે અને ભૂત અને ઇન્દ્રિયો જેનું સ્વરૂપ છે તેવાં દશ્યોનું પ્રયોજન ભોગ અને અપવર્ગ (મોક્ષ) આપવાનું છે.

વિસ્તાર : પ્રથમ દશ્યને સમજાવે છે. દશ્ય શું છે? તેનો સ્વભાવ કેવો છે? દશ્યોનું સ્વરૂપ કેવું છે? દશ્યોનું પ્રયોજન શું છે? દશ્ય એટલે આપણે સમજી ગયા. ચેતનપુરુષ-ચેતન તત્ત્વ સિવાયનું જે કાંઈપણ છે તે સર્વ, તે તમામ 'દશ્ય' છે. બહાર જે કાંઈ દેખાઈ રહ્યું છે ત્યાંથી માંડીને આપણું આ શરીર અને શરીરમાં જે કાંઈ છે તે તમામનો સમાવેશ દશ્યમાં થઈ જાય છે. દ્રષ્ટાનો દશ્ય સાથેનો સંયોગ એ જ દુ:ખોનું મૂળ કારણ છે. તેથી પ્રથમ તો તે દશ્યોનો સ્વભાવ કેવો છે? તેનું સ્વરૂપ કેવું છે? તેનું પ્રયોજન શું છે? દશ્યો શા માટે છે? તે સમજીએ.

દશ્યોનો સ્વભાવ પ્રકાશ, ક્રિયા અને સ્થિતિવાળો છે. પ્રકાશ એટલે સત્ત્વગુણ, ક્રિયા એટલે રજોગુણ અને સ્થિતિ એટલે તમોગુણ. પ્રકાશનો એક અર્થ છે જ્ઞાન અને બીજો અર્થ છે અજવાળું. જેમ જેમ સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થતી જાય તેમ તેમ આપણી અંદર જ્ઞાન અને અજવાળાની વૃદ્ધિ થતી જાય છે. બહાર દીવો કરવાથી અંધકારનો નાશ થઈને જેવું અજવાળું થાય છે તેવું અજવાળું શરીરની અંદર થાય છે અને તે અજવાળા દ્વારા જ્ઞાનનું અજવાળું થાય છે. પ્રથમ જ્યોતિરૂપે

પ્રકાશ થાય છે અને પછી તે જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશમાં બદલાઈ જાય છે, જ્યોતિરૂપી અંજવાળું અમુક સમય સુધી રહે છે અને પછી ચાલ્યું જાય છે. પરંતુ તે જ્ઞાનરૂપી અજવાળાને-પ્રકાશને સદા માટે મૂકતું જાય છે. સમાધિપાદના છત્રીસમા ''વિશોકા વા જ્યોતિષ્મતી'' સૂત્રમાં જે જ્યોતિદર્શનની વાત છે તેવી જ્યોતિ સાધકના હૃદયસ્થાનમાં પ્રગટ થાય છે. આ જ્યોતિ કેવી છે? વિશોકા, શોક વિનાની. તમામ શોકનો નાશ કરી દે અને હર્ષ તથા આનંદને આપે તેવી જ્યોતિનાં શરીરમાં દર્શન થાય છે. અમુક સમય અને કાળ માટે તે જ્યોતિનાં દર્શન થાય અને પછી તે ચાલી જાય. 'વિશોકા' એટલે કે શોકને ટાળવાવાળી. તે જ્યોતિ શોકને ટાળી દે, તેનાં દર્શન થયા પછી શોક ટકી ન શકે. શોકને તે કઈ રીતે હટાવી દે? જ્ઞાનને, તત્ત્વજ્ઞાનરૂપી પ્રકાશને તે સદા માટે મૂકતી જાય તેથી અજ્ઞાનરૂપી શોક ટળી જાય. જેમ ચર્મચક્ષુથી બહારની જ્યોતિનો પ્રકાશ દેખાય છે તેવી જ જ્યોતિ અંતર્ચક્ષુથી શરીરમાં દેખાય છે. તેની જેટલી સમયમર્યાદા હોય તેટલો સમય તે રહે અને પાછી ચાલી જાય. પરંતુ પાછળ તે જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશને મૂકતી જાય. તેથી હંમેશા શોકરહિત થઈ જવાય.

સાધનામાં પ્રથમ શું થવા લાગે છે? તમોગુણ અને રજોગુણ ઘટવા લાગે છે અને સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થવા લાગે છે. સાધકો પ્રશ્ન કરે છે કે બાપજી! મને અમુક અનુભવો થયા, મને અમુક દૃશ્ય દેખાયું, જાણે કે અમુક દેવદેવી આવ્યાં, જાણે કે અનંત પ્રકાશના સમુદ્રમાં હું તરતો હોઉં એવું મને લાગ્યું વગેરે વગેરે. આમ અનેક સાધકોને અનંત પ્રકારના અનુભવો થાય છે. તે શાને આભારી છે? સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિને તે આભારી છે. સાધનામાં જ્યારે આગળ વધાય છે, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારનો ખૂબ અભ્યાસ ચાલતો હોય છે ત્યારે પ્રાણ ઊર્ધ્વમુખ થઈ જાય છે. પ્રાણ અધોમુખ મટીને ઊર્ધ્વ તરફ પ્રયાણ કરે છે ત્યારે પણ આવા દૈવી, અલૌકિક અનુભવોની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેથી શું સમજવાનું? સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થઈ રહી છે અને સત્ત્વગુણ દ્વારા પ્રાણોત્થાન થઈ રહ્યું છે. આમ સમજીને તે વખતે હર્ષ અનુભવવો. પરંતુ સાધનામાં મંદતા આવવા દેવી નહીં અને આગળ ને આગળ વધ્યે જવું. અમુક ભૂમિકા સુધી પહોંચી ગયા પછી તેવા કોઈપણ અનુભવોની પ્રાપ્તિ થતી નથી કે કોઈપણ પ્રકારની આંતરિક ક્રિયાઓ પણ થતી નથી. તેથી નિરાશ થઈ જવું ન જોઈએ. કારણ કે આપણી સ્થૂળ ભૂમિકા પૂરી થઈ છે. સ્થૂળ ભૂમિકાથી આપણે આગળ વધી ગયા. તેથી તેવા સ્થૂળ અનુભવો આપણને ન થાય

તો તેથી હતાશ થઈને સાધનાને છોડી દેવી ના જોઈએ. અને જ્યારે અલૌકિક આંતરિક અનુભવો થતા હોય ત્યારે તેમાં જ રાચતા રહીને પોતાના સાધનાભ્યાસમાં મંદતા આવવા ન દેવી.

તો આમ, પ્રકાશનો અર્થ જ્ઞાન થયો, એવું જ્ઞાન કે જે સતત જન્મોજન્મ આપણી સાથે રહે; એવું જ્ઞાન કે જેને કોઈ ચોરી ન શકે, લૂંટારો લૂંટી ના શકે, તેને જેમ જેમ બીજાઓને આપીએ તેમ તેમ વધતું જ જાય, વધતું જ જાય. બીજા બધા પદાર્થો એવા છે કે તેને આપણે કોઈને આપીએ તો તે આપણી પાસેથી ઓછા થાય, ઘટવા લાગે. જ્ઞાનરૂપી ભંડાર, જ્ઞાનરૂપી નિધિ એવો છે કે તે વધતો જ જાય, વધતો જ જાય. રાજસૂય યજ્ઞમાં પાંડવોએ સોનાના દાન માટે દુર્યોધનને રોક્યો હતો ને? શા માટે? દુર્યોધનના હાથમાં પદ્મ હતું તેથી. જેના હાથમાં પદ્મ હોય તે જેટલું દાન કરે તેનાથી અનંત ગણું તેને પાછું મળે. દુર્યોધનની જેમ દરેક મનુષ્યના હાથમાં પદ્મ છે, પણ કોઈને પોતાના હાથમાંના પદ્મની ખબર હોતી નથી. આ એક છૂપું રહસ્ય છે. જેને ચેતવું હોય તેના માટે આ બાબતનો મહાભારતમાં તો ફક્ત એક ઈશારો કર્યો છે. જો સૌને પોતાના હાથના પદ્મની અને તેના ઉપયોગની ખબર પડી જાય તો સૌ માલામાલ થઈ જાય. પણ પદ્મની અજ્ઞાનતાના કારણે મનુષ્ય બધી રીતે કંગાલ રહે છે. મહાકંજૂસ પોતે તો ઉદાર થઈ શકતો નથી પણ જગતને પણ પોતાની દૃષ્ટિથી જુએ છે, પોતાની ફૂટપટ્ટીથી માપે છે. બીજાને ઉદાર હાથે વર્તતો જોઈને તેના મનમાં બળતરાનો કોઈ પાર નથી રહેતો. પોતાની મૂર્ખતાવશ બીજા ઉદારને પણ તે મૂર્ખ અથવા ચડઉ અથવા ગાંડો સમજે છે. સર્વગુણસંપન્ન પોતાને જ સમજે છે કારણ કે 'ચમડી તૂટે પણ દમડી ન છૂટે' એવી પોતની નીતિ છે તેથી. કુદરતની પણ કમાલ કરામત છે. વ્યક્તિદીઠ સૌને પદ્મ આપી દીધું પણ તેની જાણકારી ન થવા દીધી. જેમ આંખ આખા વિશ્વને જોઈ શકે પણ પોતાને જ ન જોઈ શકે. પોતાને જોવા માટે આંખને બીજાની (અરીસાની) જરૂર પડે, જેમ મનુષ્ય પોતાના જ હાથમાંના પદ્મને જોઈ ન શકે, તેની મહત્તાને પામી ન શકે, જ્યાં સુધી ગુરુજનો દ્વારા આ રહસ્યને જણાવવામાં ના આવે. 'તરણા ઓથે ડુંગર રે, ડુંગર કોઈ દેખે નહીં' એવી આ વાત છે.

જ્ઞાનદાનની સ્થિતિ પણ પદ્મવાળા હાથ જેવી છે. જેમ જેમ આપીએ તેમ તેમ વધતું જાય અને વધુ ને વધુ ખિલવટ થતી જાય. તે ઘટે નહીં, ચોર ચોરી ના

શકે કે લૂંટી ના શકે, પાણી ભીંજવી ના શકે, પવન સૂકવી ના શકે અને આપવાથી જે વધતું જ રહે તે જ્ઞાનથી, પ્રકાશથી શું બતાવી રહ્યાં છે? દશ્યોનો સ્વભાવ બતાવી રહ્યા છે. તે દશ્યો પ્રકાશ, ક્રિયા અને સ્થિતિવાળાં છે. પ્રકાશ એટલે સત્ત્વગુણ, ક્રિયા એટલે રજોગુણ. રજોગુણ સિવાય કોઈપણ ક્રિયા કરી ન શકાય. સાધના કરવી હશે તો પણ રજોગુણ તો જોઈશે જ. અમુક પ્રમાણમાં રજોગુણ જોઈશે, નહીં તો સાધના પણ નહીં થઈ શકે. ક્રિયા-હલનચલન-ગતિ તે રજોગુણને આભારી છે. રજોગુણનો સ્વભાવ 'ગતિ' છે, અને સ્થિતિ-સ્થિરતા-નિષ્ક્રિયપણું તે તમોગુણનો સ્વભાવ છે.

બધાં જ દશ્યો ત્રિગુણમય છે. વત્તાઓછા પ્રમાણમાં ત્રણે ગુણો તેમાં રહેલા છે. આ રીતે તેનો સ્વભાવ કહ્યો. હવે દશ્યોનું સ્વરૂપ જાણીએ. તેનું સ્વરૂપ છે 'ભૂતેન્દ્રિયાત્મકં' એટલે કે પંચમહાભૂત અને ઇન્દ્રિયોમય. પૃથ્વી, પાણી, તેજ, વાયુ અને આકાશ; આ પંચમહાભૂત છે. આપણા તમામનાં શરીરો - મનુષ્ય, પશુ અને પક્ષી ત્રણે યોનિઓનાં શરીરો શેનાં બનેલાં છે? પંચમહાભૂતનાં બનેલાં છે. તે ત્રણ યોનિથી ઉપરની ચોથી યોનિ 'દેવયોની' છે. તે પંચમહાભૂતમાં નથી આવતી. તેનો સમાવેશ પંચમહાભૂતમાં નથી થતો. પરંતુ આ ત્રણે યોનિનાં શરીરો તો પંચમહાભૂતનાં બનેલાં છે. ભૂતાત્મક અને ઇન્દ્રિયાત્મક. હવે ઇન્દ્રિયાત્મક એટલે કે ઇન્દ્રિયોને સમજીએ. ઇન્દ્રિયો દશ છે - પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો. આ દશ ઇન્દ્રિયો અને પંચમહાભૂત તે સઘળું તે 'દશ્ય' નું સ્વરૂપ છે. પંચમહાભૂત તે નામ કેટલું સુંદર છે! જ્યાં આપણાં શરીરો જ પંચમહાભૂતથી બનેલાં હોય, જ્યાં તે પંચમહાભૂતની હાજરી હોય ત્યાં એકાદ લઘુભૂત આવે તો તેની શી વિસાત? એક લઘુભૂત પંચમહાભૂતને ડરાવી કે હટાવી શકે? ના. તો પંચમહાભૂતવાળાએ કોઈ એક લઘુભૂતથી શા માટે ડરવું જોઈએ? આ સમજણ જીવનમાં ખૂબ યાદ રાખવા જેવી છે અને બીજાને પણ સમજાવવા જેવી છે કે તમે પોતે જ પંચમહાભૂત છો તો ડરવાનું કોનાથી? શંકાભૂત પાસે તો કદાચ એક અંગ હશે પણ આપણી પાસે તો પાંચેય અંગ, પાંચેય મહાભૂત છે અને પાંચ કર્મેન્દ્રિયો તથા પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો પણ છે. જે ભૂત થાય છે તેમાં આમાંનું કશું જ નથી હોતું તેથી તે આપણું કાંઈ જ બગાડી શકે નહીં. માટે શંકાભૂતથી કદી ડરવું નહીં. તેના કરતાં આપણામાં વિશેષતા છે. એક વિશેષતા તે 'પાંચ'ની અને બીજી વિશેષતા તે 'મહા' ની. આપણામાં આટલી તો અધિકતા, વિશેષતા છે.

હવે કહેવામાં આવે છે દશ્યોનું પ્રયોજન. 'ભોગાપવર્ગાર્થં દશ્યમ્'. આ દશ્યોનું પ્રયોજન 'ભોગ' અને 'અપવર્ગ' આપવાનું છે. અપવર્ગ એટલે મોક્ષ. દ્રષ્ટાને-આત્માને-ચેતનપુરુષને તે ભોગ અને અપવર્ગ (મોક્ષ-કૈવલ્ય) આપે છે. ભોગ એટલે ભૌતિક સુખો અને અપવર્ગ એટલે કૈવલ્ય. દ્રષ્ટા ભૌતિક સુખોને ભોગવતો-ભોગવતો એક કાળે તેનાથી ઉપરામ થઈને કૈવલ્યને પ્રાપ્ત કરી લે છે. તો આ રીતે, આ દશ્યોનો સ્વભાવ અને તેનું સ્વરૂપ સમજાયું. અને તેનું પ્રયોજન શું છે તે પણ કહ્યું. અને આવાં દશ્યોનો દ્રષ્ટા સાથેનો સંયોગ તે 'હેયહેતુ' અર્થાત્ દુઃખનું કારણ છે. અસ્તુ.

યોગદર્શનના ચાર મુખ્ય પ્રતિપાદ્ય વિષયો છે : હેય, હેયહેતુ, હાન અને હાનોપાય. હેય એટલે ત્યાજ્ય, ત્યાગવા યોગ્ય, ગ્રહણ કરવાને યોગ્ય નહીં. ત્યાગવા યોગ્ય શું છે? દુઃખો, પંચક્લેશો. હેયહેતુ એટલે દુઃખોનું કારણ. દ્રષ્ટા અને દશ્યોનો સંયોગ દુઃખોનું કારણ છે. દ્રષ્ટા એટલે આત્મા. દશ્ય એટલે ચોવીસ તત્ત્વો. દશ્યોનો સ્વભાવ સત્વ, રજ અને તમ છે; દશ્યોનું સ્વરૂપ છે પંચમહાભૂત અને ઇન્દ્રિયો; અને દશ્યોનું પ્રયોજન છે ભોગ અને મોક્ષ આપવાનું.

ઉપરોક્ત વાતો આપણે વિસ્તારપૂર્વક સમજ્યા. હવે ઓગણીસમા સૂત્રને સમજીએ.

વિશેષાવિશેષલિંગમાત્રલિંગાની ગુણપર્વાણિ ॥ ૧૯ ॥

ભાવાર્થ : ત્રિગુણના ચાર વિભાગો (સ્તરો) છે જેનાં નામ છે : (૧) વિશેષ (૨) અવિશેષ (૩) લિંગમાત્ર (૪) અલિંગ.

વિસ્તાર : ઉપરોક્ત ચાર અવસ્થાઓ ત્રિગુણની છે; ત્રિગુણમય સઘળાં દશ્યોની જે વાત આવી તેના ચાર સ્તરો છે. જગત ત્રિગુણમય છે. બધાં દશ્યો ત્રિગુણમય છે. આ ત્રિગુણનાં ચાર પરિણામો છે, ચાર અવસ્થાઓ છે. 'અવસ્થાઓ' કહેવાથી પૂરી સમજ ન પડે તેથી 'પરિણામો' કહ્યાં. તે કયાં કયાં પરિણામોને પામે છે? વિશેષ, અવિશેષ, લિંગમાત્ર અને અલિંગ. પ્રથમ 'વિશેષ'ને સમજીએ.

વિશેષ : ત્રિગુણનું છેલ્લુ-ચોથું પરિણામ અથવા છેલ્લી અવસ્થા તેને 'વિશેષ' નામ આપ્યું છે. 'વિશેષ'માં પંચસ્થૂળમહાભૂતો, પંચકર્મેન્દ્રિયો, પંચજ્ઞાનેન્દ્રિયો અને

એક મન; આમ કુલ સોળનો સમાવેશ થાય છે. તે ત્રિગુણ જ્યારે ઉપરોક્ત અવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેની તે અવસ્થાને યોગશાસ્ત્ર 'વિશેષ' એવું ટૂંકું નામ આપે છે. સૂત્રની ભાષામાં ફક્ત 'વિશેષ' એટલું કહેવાથી તે સોળનો સમૂહ સમજી લેવાનો છે. પાંચ કર્મેન્દ્રિયો : હાથ, પગ, ઉપસ્થ, ગુદા, અને જીભ. પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો: આંખ, નાક, કાન, જીભ(રસના) અને ચામડી. આ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા દ્રષ્ટા (માંહ્યલો) બહારની બધી જાણકારી પ્રાપ્ત કરે છે, તે તેને દરેક પ્રકારની બહારની જાણકારી આપે છે. પાંચ કર્મેન્દ્રિયો માંહ્યલા માટે બહારનું બધું કાર્ય કરે છે. તેથી તે કર્મ કરનારી ઈન્દ્રિયો કહેવાય છે. જીભની ગણતરી કર્મેન્દ્રિય તથા જ્ઞાનેન્દ્રિય બંનેમાં થાય છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયમાં તેની ગણતરી કરવી હોય ત્યારે તેને રસના કહે છે. કારણ કે તે રસને ગ્રહણ કરે છે. રસનું જ્ઞાન આપે છે. કડવો, મીઠો, ખારો વગેરે જેવો રસ જીભ ઉપર મૂકીએ ત્યારે તે રસ મુજબનું જ્ઞાન આપે છે. તેથી તેને રસના કહે છે. કર્મેન્દ્રિયમાં તેની ગણતરી થાય ત્યારે તેને જીભ (જિહ્વા) કહે છે. જીભથી બોલવાનું કર્મ થઈ શકે છે. તેથી તે જીભ કર્મેન્દ્રિય પણ છે અને જ્ઞાનેન્દ્રિય પણ છે. પંચસ્થૂળમહાભૂત : પૃથ્વી, પાણી, તેજ, વાયુ અને આકાશ. સોળમું તત્ત્વ છે મન.

ઉપરોક્ત સોળેયનું સામૂહિક નામ વિશેષ છે. તેને વિશેષ શા માટે કહેવામાં આવ્યાં? તેમાં શી વિશેષતા છે? સુખ, દુઃખ મોહ ઈત્યાદિ જે તેના વિશેષ ધર્મો છે તેના કારણે તેને વિશેષ કહેવામાં આવ્યાં. તે વિશેષ ધર્મોનું સ્વરૂપ અનુક્રમે શાંત, ઘોર, અને મૂઢ છે. આમ, ફક્ત ત્રણ અક્ષરોના ટૂંકા નામમાં કેટલું બધું સમાવી દીધું? આ તો સૂત્ર છે ને? 'વિશેષ' તે સૂત્રાત્મક ભાષાનો શબ્દ છે તેથી તે વિશેષ શબ્દમાં શું શું સમાવી લીધું છે તે આપણે યાદ રાખી લેવું જોઈએ. વિશેષ બોલતાંની સાથે આપણને તેમાં સમાયેલાં સોળેય તત્ત્વો યાદ આવી જવાં જોઈએ. તો, ટૂંકમાં ઘણા બધા જ્ઞાનને યાદ રાખી શકીએ, સમજી શકીએ.

તો, આ રીતે વિશેષને સમજ્યા. પછી આવ્યું અવિશેષ.

અવિશેષ : 'અવિશેષ' ત્રિગુણનું ત્રીજું પરિણામ છે, ત્રિગુણની ત્રીજી અવસ્થા છે. અહંકાર અને પંચતન્માત્રાઓ એટલે કે પંચસૂક્ષ્મભૂતોને 'અવિશેષ' કહેવામાં આવે છે. 'વિશેષ'માં આવે છે પંચસ્થૂળભૂત અને આ છે પંચસૂક્ષ્મભૂત. પંચસૂક્ષ્મભૂતને પંચતન્માત્રાઓ પણ કહે છે. તન્માત્રાઓના સંગઠીકરણને જ

સ્થૂળભૂત કહેવામાં આવે છે. તન્માત્રાઓ રૂપી આપણું જે શરીર કે જે પંચમહાભૂત દ્વારા બનેલું છે તે દરેક પંચમહાભૂતની તન્માત્રાઓ ધીમે ધીમે છૂટી પડતી જાય છે, વિલીન થતી જાય છે અને તેથી જ આ પંચમહાભૂતના શરીરનો હ્રાસ થાય છે. જો તે પંચતન્માત્રાઓને અવકાશમાંથી સીધી જ ગ્રહણ કરવાની કુશળતા આપણે પ્રાપ્ત કરી લઈએ તો પંચમહાભૂતના શરીરને જ્યાં સુધી રાખવું હોય ત્યાં સુધી રાખી શકીએ; તેનો હ્રાસ જ ન થાય તેથી તે પડે જ નહીં. આ વાત આપણે એટલા માટે કરી રહ્યા છીએ કે જેથી પંચતન્માત્રાઓનો સાચો ખ્યાલ આવી શકે કે તે શું છે? પંચતન્માત્રાઓ તે પંચમહાભૂતનું એક એવું સૂક્ષ્મ અને અલૌકિક અસ્તિત્વ છે કે જેના સંગઠનથી સ્થૂળ મહાભૂતો બને છે. જેમ એક એક પરમાણુનું મિલન થવાથી અણુ બને છે અને તે અણુઓના સંગઠનથી માટી બને છે. અને તે માટીના સંગઠનથી ઘડો ઈત્યાદિ વાસણો બને છે. આમ, આ પંચતન્માત્રાઓ તે પંચસ્થૂળમહાભૂતોનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ છે. તેમાંથી જ પંચમહાભૂતની ઉત્પત્તિ થાય છે. જે પંચમહાભૂતથી વ્યષ્ટિ શરીર બનેલું છે તે દરેક ભૂતમાંથી દિવસે દિવસે એક એક કરીને તન્માત્રાઓ છૂટી પડીને સમષ્ટિના ભૂતમાં ભળી જાય છે. આ રીતે શરીરનું દરેક ભૂત ઘટતું જાય છે અને તેથી ભૂતોનું સંગઠીકરણ ખોખરું થતું જાય છે. આ રીતે પંચમહાભૂતના બનેલા શરીરનો હ્રાસ થતો જાય છે. પરંતુ જો અવકાશમાંથી સ્થૂળભૂતની તન્માત્રાઓ આપણને ખેંચી લેતાં આવડી જાય તો તેનો હ્રાસ જ ન થાય; તેની કોઈ કમી જ ન પડે, તેની પૂર્તિ થયે જ જાય. સવારથી સાંજ સુધીમાં તેની જે કમી પડી હોય તેની પૂર્તિ સાંજે કરી લઈએ. આખા મહિનામાં કે આખા વર્ષમાં તે પંચમહાભૂતની જેટલી અને જેવી કમી પડી હોય તેટલી અને તેવી વાતાવરણમાંથી ખેંચીને તેની પૂર્તિ કરી લઈએ, જેથી વૃદ્ધાવસ્થા ન આવે, મૃત્યુ જ ન આવે. વૃદ્ધાવસ્થા શું છે? પંચમહાભૂતનું હ્રાસપણું, નિર્બળપણું તેનું નામ વૃદ્ધાવસ્થા.

શરીરને સદા અજર અને અમર રાખવાનું રહસ્ય આ પંચતન્માત્રામાં છુપાયેલું છે. યોગીનો ઉદ્દેશ્ય કે ધ્યેય શરીરનું અમરપણું નથી, તેથી યોગીઓ આમાં પડતા નથી. આ તો તે વિષય ચાલી રહ્યો છે એટલે તેનો થોડો વિસ્તાર કર્યો. પંચતન્માત્રાઓનાં નામ શું છે? શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ. પૃથ્વી, પાણી તેજ, વાયુ અને આકાશ તે સ્થૂળ પંચમહાભૂત છે; પૃથ્વી એ સ્થૂળ છે અને તેનું સૂક્ષ્મ તે ગંધ છે, જળ સ્થૂળ છે અને તેનુ સૂક્ષ્મ તે રસ છે. તેજ તે સ્થૂળ છે અને

તેનું સૂક્ષ્મ તે રૂપ છે. વાયુ તે સ્થૂળ છે અને તેનું સૂક્ષ્મ તે સ્પર્શ છે, આકાશ તે સ્થૂળ છે અને તેનું સૂક્ષ્મ તે શબ્દ છે. આકાશ આમ જોઈએ તો કેટલું સૂક્ષ્મ જણાય છે! છતાંય તેની ગણતરી સ્થૂળ મહાભૂતમાં જ છે. પાંચેય સૂક્ષ્મ ભૂતોનો અનુભવ કરવા માટે સ્થૂળ ભૂતોની હાજરી અનિવાર્ય છે. સ્થૂળ મહાભૂતો અને સૂક્ષ્મ ભૂતોના સંબંધને આ રીતે સમજ્યા. હવે તેની ઇન્દ્રિયોને પણ સમજીએ.

પંચતન્માત્રાઓને અનુભવવા માટે આપણી પાસે કઈ કઈ ઇન્દ્રિયો છે? ગંધ એ પૃથ્વીનો ગુણ છે, આપણે પૃથ્વીને ગંધના માધ્યમથી નાક દ્વારા અનુભવીએ છીએ. પાણીનો ગુણ રસ છે, તેને આપણે જીભ (રસના) દ્વારા અનુભવીએ છીએ. તેજ-અગ્નિનો ગુણ છે રૂપ, તેને આપણે આંખ દ્વારા અનુભવીએ છીએ. આંખ ન હોય તો રૂપને આપણે અનુભવી શકીએ નહીં. રૂપ હોવા છતાં જો આંખ ના હોય અથવા આંખ હોવા છતાં જો રૂપ ન હોય તો તેનો અનુભવ થઈ શકે નહીં. બંને હોવાથી બંનેનો અનુભવ થાય છે. વાયુનો ગુણ છે સ્પર્શ, સ્પર્શનો અનુભવ આપણને ચામડી દ્વારા થાય છે. આકાશનો ગુણ શબ્દ છે. આકાશ શબ્દનું વાહક છે. વાહક એટલે શબ્દ જેમાં વહી શકે તે. જો આકાશ ન હોય તો શબ્દ વહી જ ન શકે અને તેથી આપણે સાંભળી જ ન શકીએ. શબ્દનો અનુભવ કાન દ્વારા થઈ શકે છે.

આમ, પંચમહાભૂત, પંચતન્માત્રાઓ અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો પરસ્પર એકબીજાને કઈ રીતે પૂરક છે તેની ઘણી માહિતી પ્રાપ્ત કરી તેના ઉપર ચિંતન, મનન અને વિશેષ કરીને નિદિધ્યાસન કરીએ તો ઘણા બધા ચમત્કારો કરી શકાય. ચમત્કાર એટલે અલૌકિક રજૂઆત. લૌકિક એટલે લોકમાં જે થઈ રહ્યું છે તે. તેનાથી જુદું તેનું નામ અલૌકિક. લોકો જે કાંઈ કરી શકતા હોય; આ લોકમાં, સમાજમાં જે કાંઈ થઈ રહ્યું છે તેનાથી કાંઈક વિશેષ કરવું તેનું નામ અલૌકિક. તેનું નામ ચમત્કાર. ચમત્કાર એટલે જે ચમકાવી દે તે. ચમત્કાર એટલે નિસર્ગના એવા ત્રિકાલ અબાધિત નિયમો-સિદ્ધાંતો કે જે હજુ અતિ અલ્પ વ્યક્તિઓની જાણમાં આવ્યા છે, હજુ જાહેરમાં નથી મુકાયા તે. તે નિયમો જાહેરમાં આવ્યા પછી ચમત્કાર રહેતા કે કહેવાતા નથી. ભૂતકાળનો ચમત્કાર વર્તમાનમાં મૃતપ્રાય થઈ જાય છે. નિસર્ગના અનંત ગૂઢ નિયમો અમર્યાદિત છે અને મનુષ્યની શક્તિ મર્યાદિત છે. મનુષ્ય કદી પણ નિસર્ગના તમામ નિયમોને સમજી ના શકે. જીવ, જગત અને જગદીશ્વર; પુરુષ, પ્રકૃતિ અને પરમેશ્વર તે બધા ચમત્કારો જ છે. ચમત્કારો જોવાના કે કરવાના

ખ્યાલમાં રાચ્યા કરવું અને તે માટે રઝળપાટ કરતા ફરવું તે કેવળ મહાઘેલછા છે. કુદરતની દિવ્ય અને અલૌકિક કૃતિઓને પણ ચમત્કાર ન સમજવી તે પણ મહામૂર્ખતા અને મહાજડતા છે. આપણે તો તે ચમત્કારથી પણ ઉપર નીકળી જવા માટે ચમત્કારનો આવો મૌલિક અર્થ કરીએ છીએ - ચ+મત+કર = ચમત્કાર મત કર. 'ચ' એટલે ચમત્કાર અને 'મત કર' એટલે ન કર.

જો કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ કરવી હોય, જો આત્યંતિક સુખ જોઈતું હોય, જો સુખદુઃખથી ઉપર નીકળી જવું હોય તો ચમત્કાર કરીશ નહીં, ચમત્કારમાં પડીશ નહીં. ચમત્કારનો અર્થ આપણા જિજ્ઞાસુ-મંડળમાં આપણે એવો કરીએ છીએ. ઉપરોક્ત પંચતન્માત્રાઓને સમજી લેવાથી, તેના ઉપર કાબૂ કરી લેવાથી મનુષ્ય ચમત્કાર કરી શકે છે. અને ચમત્કારનો અર્થ છે, અલૌકિક રજૂઆત. જેને સામાન્ય જનસમુદાય નથી કરી શકતો કે નથી અનુભવી શકતો તેવો અનુભવ કરવો કે કરાવવો તેનું નામ ચમત્કાર. અસ્તુ.

'વિશેષ'માં સોળ અને 'અવિશેષ'માં છ મળીને બાવીસ થયાં. આગળનાં સોળને 'વિશેષ' કહ્યાં. સુખ-દુઃખ અને મોહ આદિ તેના ધર્મોના કારણે તેને વિશેષ કહ્યાં. અનુક્રમે શાંત, ઘોર અને મૂઢ એ તે ધર્મોની અવસ્થાઓ છે. સુખની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે શાંત ભાવ, દુઃખની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે ઘોર ભાવ અને મોહની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે મૂઢ ભાવમય થઈ જવાય છે. શાંત, ઘોર અને મૂઢ તે અનુક્રમે સુખ, દુઃખ અને મોહરૂપી ધર્મોની અવસ્થાઓ છે.

આગળના સોળમાં સુખ, દુઃખ અને મોહરૂપી વિશેષતા હતી તેથી તેમને વિશેષ કહેવામાં આવ્યાં. અ+વિશેષ = વિશેષતા વિનાનાં; સુખ, દુઃખ અને મોહરૂપી વિશેષનું ન હોવાપણું. આથી તે અવિશેષ કહેવાયાં; શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ એ પાંચ તન્માત્રાઓ અને એક અહંકાર; આ છયેનું સામૂહિક નામ તે અવિશેષ. હવે ત્રિગુણની આગળની અવસ્થા, આગળના પરિણામને સમજીએ.

લિંગમાત્ર : ત્રિગુણ અવ્યક્ત અવસ્થામાંથી, સામ્યાવસ્થામાંથી, પ્રલયાવસ્થામાંથી જ્યારે વ્યક્ત અવસ્થામાં આવે છે ત્યારે તે કયાં કયાં પરિણામોને પ્રાપ્ત કરે છે તે અતિશય મહત્ત્વની વાત અહીં ચર્ચાઈ રહી છે. જો અત્યારે આ વાતને ખૂબ સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું અને સમજી લીધા પછી એકાંતમાં તેનું ચિંતન-મનન કરીશું તો ઘણી બધી ઉત્તમ સમજણની પ્રાપ્તિ થઈ જશે. જગતની

ઉત્પત્તિના રહસ્યનું સાચું વર્ણન અહીં આપી દીધું છે. જગત પ્રલય અવસ્થામાંથી સર્જન અવસ્થામાં આવવા લાગે છે, સૂક્ષ્મતામાંથી સ્થૂળતાને ગ્રહણ કરવા લાગે છે ત્યારે કયા ક્રમથી આગળ વધે છે અને એકમાંથી બીજા કયાં પરિણામને પ્રાપ્ત કરે છે તેનું અહીં સુંદર વર્ણન છે. ત્રિગુણ જ્યારે સામ્યાવસ્થામાં હોય છે, એટલે કે જ્યારે પ્રલય અવસ્થા હોય છે ત્યારે જગત હોતું જ નથી; હોતું જ નથી એટલે કે પ્રલય અવસ્થા તો હોય છે. અને પ્રલય અવસ્થા હોય છે એટલે કે ત્રિગુણની સામ્ય અવસ્થા હોય છે, ત્રિગુણની અવ્યક્ત અવસ્થા હોય છે કે જે અવસ્થા માટે, "મૂળ પ્રકૃતિ" ઈત્યાદિ શબ્દો પણ વપરાયા છે. તે વખતે પ્રકૃતિ પોતાની મૂળ અવસ્થામાં હોય, અવ્યક્ત અવસ્થામાં હોય છે. અવ્યક્તમાંથી જ્યારે વ્યક્ત થવા લાગે છે ત્યારે તે વ્યક્તપણામાં કયાં કયાં પરિણામોને પ્રાપ્ત કરે છે? અવ્યક્તમાંથી પહેલું કયું વ્યક્તપણું, ત્યાર પછી કયું વ્યક્તપણું? એમ જગતને અત્યારે આપણે જે રીતે જોઈ રહ્યા છીએ અને અનુભવી રહ્યા છીએ તે અવસ્થામાં કઈ રીતે આવે છે તેની સાચી માહિતી યોગદર્શનમાં આપી દીધી છે.

ચોથું પરિણામ વિશેષ, ત્રીજું અવિશેષ અને બીજું લિંગમાત્ર એટલે કે મહત્તત્ત્વ છે. મહત્તત્ત્વ એક છે. સોળ-છ-એક મળીને ત્રેવીસ તત્ત્વો થયાં. બીજું પરિણામ તે ત્રિગુણની બીજી અવસ્થા. તેને લિંગમાત્ર કે ચિહ્નમાત્ર પણ કહે છે. સ્થૂળતાનું કોઈ ચિહ્નમાત્ર બચી રહ્યું છે કે તેના કોઈ સંસ્કારો બચી રહ્યા છે! તેને એક દૃષ્ટાંતથી સમજીએ.

બાળકનો જન્મ થાય છે ત્યારે તે પુત્ર કે પુત્રી તે ખબર કઈ રીતે પડે છે? કારણ કે તે વખતે બાલ, કાન, આંખ, હાથ, પગ બધું જ બંનેનું બરાબર હોય છે. શરીર ખુલ્લું હોય ત્યારે તેના લિંગ દ્વારા નક્કી કરી શકીએ કે પુત્ર છે કે પુત્રી છે. ચાલુ ભાષામાં લિંગ શબ્દ છે પણ લિંગ એટલે ચિહ્ન. પુત્ર અને પુત્રીનું બીજું બધું જ બરાબર હતું પણ એક ચિહ્ન એવું હતું કે તેનાથી નક્કી થઈ શકતું હતું. સ્થૂળ જગત હવે ચિહ્નમાત્ર છે. ચિહ્નમાત્ર ન હતું ત્યારે તો ઘણું બધું હતું. પંચમહાભૂત, પંચસૂક્ષ્મભૂત, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો, પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, અહંકાર અને મન; તે બધાંની હાજરી હતી. તે બધાં દ્વારા અનુભવ થતો હતો. પરંતુ તે બધાંનો લય થતાં થતાં હવે તો તે બધું જ 'ચિહ્નમાત્ર' બાકી રહ્યું છે. ચિહ્નમાત્ર, લિંગમાત્ર રહે ત્યારે છેલ્લી અવસ્થાથી બીજી અવસ્થા છે. મૂળ અવસ્થામાં જવામાં હવે તેને

એક જ પરિણામ બાકી રહ્યું છે. એક પરિણામને પામે ત્યારે તે મૂળ પ્રકૃતિમાં ચાલી જશે અને ત્યારે તેનું ચિહ્ન પણ નહીં રહ્યું હોય. ત્યારે તેની વ્યક્ત અવસ્થા સંપૂર્ણ અવ્યક્ત અવસ્થામાં લય પામી ગઈ હશે. તેનું નામ મૂળ પ્રકૃતિ અથવા અલિંગ.

અલિંગ : હવે કોઈપણ પ્રકારનું ચિહ્ન, લિંગ કે વ્યક્તપણું નથી કે જેથી તેનો અનુભવ થઈ શકે. આ કહેવાય અલિંગ અવસ્થા, ત્રિગુણની સામ્યાવસ્થા. ત્રિગુણમાં થોડી પણ વધઘટ થાય તેનું નામ વ્યક્તપણું, જગતની શરૂઆત; અને જ્યારે ત્રણે ગુણો સમાન થઈ જાય ત્યારે સામ્યાવસ્થા-અલિંગ અવસ્થા-અવ્યક્ત અવસ્થા-પ્રકૃતિ-મૂળ પ્રકૃતિ-માયા-મહામાયા-પ્રધાન. આગળનાં ત્રેવીસ અને આ એક અલિંગ મળીને ચોવીસ તત્ત્વો થયાં. જગતરચનામાં કુલ્લે આ ચોવીસ તત્ત્વો છે. અલિંગ જો ન ગણીએ તો ત્રેવીસ થયાં કારણ કે અલિંગમાં બધાં મળી ગયાં. અને જો અલિંગની ગણતરી કરીએ કે તે પણ એક સામ્યાવસ્થાવાળું તત્ત્વ, તો ચોવીસ તત્ત્વો થયાં. આ રીતે ચોવીસ તત્ત્વોના જાણવાથી કેટલી મહત્ત્વની જાણકારી પ્રાપ્ત થાય છે? આ વાત આટલી લંબાણથી કેમ કરવી પડી? શું સમજાવવા માટે? દૃશ્યોનું સ્વરૂપ સમજાવવા માટે.

દૃશ્યોનો દ્રષ્ટા-આત્મા સાથે સંયોગ થવો તે જ સઘળાં દુ:ખોનું કારણ છે, તેથી તે દૃશ્યોને સારી રીતે સમજી લેવાં જોઈએ. તેમને સારી રીતે સમજાવવા માટે તેમનું સ્વરૂપ, તેમનો સ્વભાવ અને તેમનું પ્રયોજન કહેવામાં આવ્યું અને ચોવીસ તત્ત્વોમાં તેમની અવસ્થાઓ પણ કહેવામાં આવી. તે ચોવીસ તત્ત્વો વિશેષ, અવિશેષ, લિંગમાત્ર અને અલિંગ નામનાં ચાર પરિણામોને પ્રાપ્ત કરે છે. ભલે ગમે તે પરિણામોને પ્રાપ્ત કરે તો પણ તે દૃશ્યો જ છે તેવું સમજી લીધા પછી તેનાથી છેતરાવાનો ભય રહેતો નથી. દૃશ્યોનાં પરિણામોને, અવસ્થાઓને જો પૂર્ણપણે જાણી લીધી હોય તો તે જ્યારે જ્યારે જુદી જુદી અવસ્થાઓને પ્રાપ્ત કરે ત્યારે પણ આપણને ખબર રહે જ છે કે આ દૃશ્યો જ છે અને તેથી તેમનાથી છેતરાઈએ નહીં. દૃશ્યો જ તમામ દુ:ખોનું કારણ છે તેથી તે ન જોઈએ, ન જોઈએ, ન જોઈએ.

આપણને સાવધાન કરવા માટે અને કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ કરાવવા માટે કેટલું બધું કહી નાખ્યું! પતંજલિ મુનિએ દૃશ્યોની એવી ગણતરી કરી નાખી કે તેમના કયાં કયાં પરિણામો છે તે પણ આપણને કહી દીધાં. હવે જો કોઈને તેમાંથી

લૌકિક સુખની પ્રાપ્તિ કરવી હોય તો તે પરિણામોને સારી રીતે સમજીને પણ તે કરી શકે છે અને તેના ક્રમને પૂર્ણ આત્મસાત્ કરીને મોટો વૈજ્ઞાનિક પણ બની શકે છે. આજ સુધી જે વિજ્ઞાનને પ્રકાશમાં લાવવામાં નથી આવ્યું તેવું વિજ્ઞાન પણ પ્રકાશિત કરી શકે છે અને જગતના એક મહાવિજ્ઞાની તરીકે ખ્યાતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જગત સમક્ષ કોઈ એવા વિચક્ષણ નિયમની શોધ મૂકીને મહાન વિશ્વવિજ્ઞાનીની ગણતરીમાં પણ આવી શકે છે. અને એ તમામ વિજ્ઞાનથી ઉપર નીકળીને કૈવલ્યને પ્રાપ્ત કરી લેવું હોય તો તેમ પણ કરી શકે છે. સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ, લૌકિક અને અલૌકિક, ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક બધા પ્રકારની સંપત્તિ દૃશ્યોના ઉપરોક્ત ક્રમમાં આપી દીધેલી છે, ગોઠવી દીધેલી છે. તે ક્રમને સાચી રીતે સમજીને જેને જે જોઈએ તે પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ ચોવીસ મૂળ તત્ત્વો અને તેમની ગણતરી શા માટે કરી? તેમની ચાર અવસ્થાઓને બતાવવા માટે અને એક પછી એક પરિણામોને પ્રાપ્ત કરતાં એવાં તત્ત્વોના ક્રમને સમજાવવા માટે, કે આ પરિણામી એક પછી એક પરિણામને પ્રાપ્ત થાય અથવા ગમે તે પરિણામને પ્રાપ્ત થયેલું હોય કે ચાહે ગમે તે અવસ્થામાં હોય છતાં તે દૃશ્ય છે. તો, તેનાથી ચેતો, કારણ કે તે જ તમામ દુઃખોનું કારણ છે. અસાવધ રહેવાથી ગમે તે પ્રકારે દૃશ્યોનો સંયોગ દ્રષ્ટા સાથે થઈ જશે. દ્રષ્ટા કદી પણ છેતરાય નહીં કે ભુલાવામાં ન પડે તે માટે અને દ્રષ્ટાનો સંયોગ દૃશ્યોની જોડે થઈ ન જાય તે માટે દૃશ્યોનાં સ્વભાવ, સ્વરૂપ અને અવસ્થાઓને વિસ્તારપૂર્વક સમજાવી દેવામાં આવ્યાં છે. ભોગ અને મોક્ષ તેનું પ્રયોજન છે તે પણ કહી દેવામાં આવ્યું.

ચોવીસ જડતત્ત્વો, પચ્ચીસમું આત્મતત્ત્વ અને છવ્વીસમું પરમતત્ત્વ, પરમાત્મતત્ત્વ. પચ્ચીસમું ચેતનતત્ત્વ (આત્મા) અને છવ્વીસમું પરમચેતનતત્ત્વ (પરમાત્મા), આ બંનેને જુદાં ગણ્યાં છે. પુરુષ (આત્મા) જે કાંઈ કર્મો કરે છે તે કર્મોને અનુરૂપ પેલું છવ્વીસમું પરમતત્ત્વ આ ચોવીસ તત્ત્વોમાંથી તેને ભોગો આપે છે. ચેતનતત્ત્વ જે કાંઈ કર્મો કરે છે તે કર્મોને અનુરૂપ ફળ આપનાર છવ્વીસમું તત્ત્વ પરમાત્મા છે. આત્માને પોતાના કર્મ પ્રમાણેનાં ફળો પરમાત્મા ચોવીસ તત્ત્વોવાળી પ્રકૃતિમાંથી આપે છે. આ રીતે પ્રકૃતિ, પુરુષ અને પરમેશ્વર અર્થાત્ જગત, જીવ અને જગદીશ્વરનું પ્રતિપાદન અષ્ટાંગયોગમાં છે. સાંખ્યયોગમાં ચોવીસ જડતત્ત્વો અને પચ્ચીસમા ચેતનતત્ત્વની ગણતરી છે. તેમાં છવ્વીસમું તત્ત્વ નથી. જો કે છવ્વીસ તત્ત્વોને માનવાથી વિશ્વના ક્રમને સમજવામાં સરળતા પડે

છે. જીવ (આત્મા-પુરુષ) પોતાને ઠીક લાગે તેવાં કર્મો કરતો રહે છે. તે કર્મોને અનુરૂપ ફળ આપનાર કોઈ હોવું જોઈએ. તે માટે છવ્વીસમું પરમતત્ત્વ (પરમાત્મા) છે. પરમાત્મા, આત્માને બધાં ફળો શામાંથી આપે છે? ચોવીસ તત્ત્વોમાંથી. બધા જ ભોગો આત્માને આ ચોવીસ તત્ત્વોમાંથી મળે છે. આત્મા કર્મ કરવામાં સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર છે અને કર્મ કરી રહ્યા પછી તેનાં ફળો પ્રાપ્ત કરવામાં સંપૂર્ણ પરતંત્ર છે; કયું બીજ વાવવું છે તે માટે તે સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર છે પણ બીજ વાવી દીધા પછી તે સંપૂર્ણ પરતંત્ર છે.

લીમડાનું બીજ વાવીએ તો તેમાંથી લીમડો થાય. જો આંબો જોઈતો હોય તો ગોટલો વાવવો પડે. કયું બીજ વાવવું તે માટે સ્વતંત્રતા છે પણ લીમડાનું બીજ વાવીએ અને કેરીની ઇચ્છા રાખીએ તો તેમાં પરતંત્રતા છે. લીમડામાંથી લીંબોળી જ મળે. આ રીતે, કર્મ કરવામાં પુરુષ સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર છે અને કર્મફળો પ્રાપ્ત કરવામાં સંપૂર્ણ પરતંત્ર છે. કર્મ કરી લીધા પછી તો જેવું કર્મ કર્યું હોય તેને અનુરૂપ જ ફળની પ્રાપ્તિ થાય. અને તે પ્રાપ્તિ કરાવે પરમાત્મા; પ્રાપ્તિ કરાવે ઉપર વર્ણવેલાં ચોવીસ તત્ત્વોમાંથી. આ રીતે, પોતાનાં કર્મ અનુસાર ફળો પુરુષને પ્રકૃતિમાંથી પરમાત્મા દ્વારા મળતાં રહે છે. એક મનુષ્ય બીજા મનુષ્યને કાંઈ આપે તેવી સ્થૂળ રીતે પરમાત્મા ફળો નથી આપતા. પરમાત્મા નિત્ય છે? કઈ રીતે? અપરિણામીપણાની રીતે નિત્ય છે. તેમનામાં કાંઈ પરિણામ જ નથી થતું. પરંતુ તેમની હાજરીમાત્રથી આ બધું થયા કરે છે. તેઓ તો કાંઈ જ કરતા નથી. તેઓ નથી તો પાપ કરવામાં પ્રેરણા આપતા કે નથી પુણ્ય કરવામાં પ્રેરણા આપતા. આત્મા કર્મ કરવામાં સ્વતંત્ર છે પણ જે કર્મ થઈ ગયું તેનું ફળ ભોગવવામાં પરતંત્ર છે. તે ફળ તો ભોગવવું જ જોઈએ, ભોગવ્યા વિના ન છુટાય. ભલે ભગવાનનો અવતાર હોય તોય કર્મફળ ભોગવ્યા સિવાય તેમાંથી ન છૂટી શકે. કર્મ કરી લીધું પછી પરતંત્ર. સ્વતંત્ર શેમાં છીએ? જે દુઃખ હજુ નથી આવ્યું તેને રોકી શકીએ છીએ; તે દુઃખો ન આવે તેવાં કર્મો વર્તમાનમાં કરવા માટે સ્વતંત્ર છીએ. પરમાત્મા કોઈનો કાન પકડીને સત્કર્મો કે અસત્કર્મો કરાવતા નથી. કર્મ પ્રમાણેનાં ફળો પરમાત્મા આપે છે પણ સ્થૂળ રીતે નહીં. પરમાત્માની હાજરીમાત્રથી કર્મફળો મળ્યે જાય છે. લીમડામાંથી લીમડો થયો, પીપળામાંથી પીપળો થયો, આંબામાંથી આંબો થયો તે પરમાત્માની હાજરીના કારણે. જગતમાં બધે જ વ્યવસ્થા જોવામાં આવે છે. જ્યાં વ્યવસ્થા હોય ત્યાં વ્યવસ્થાપક હોય જ.

પણ આ વ્યવસ્થાપક લૌકિક નથી. આ તો અલૌકિક વ્યવસ્થાપક છે.

આપણે જેવી રીતે વ્યવસ્થા કરીએ છીએ તેવી રીતે પરમાત્માને વ્યવસ્થા નથી કરવી પડતી. કેવળ તેમની હાજરી છે તેથી જ બધું વ્યવસ્થિત ચાલી રહ્યું છે. અમુક સમયે જ સૂર્યોદય થાય, અમુક સમયે જ સૂર્યાસ્ત થાય; સૂર્ય ગરમ અને ચંદ્ર શીતળ; અમુક સમયે ભરતી અને અમુક સમયે ઓટ વગેરે જે અલૌકિક નિયમો જોવામાં આવે છે તેનો કોઈ નિયામક જરૂર છે. પરંતુ કેવો નિયામક છે? જેની હાજરીમાત્રથી બધું થઈ જાય તેવો. જેમ તેલમાંથી વેજીટેબલ ઘી બનાવવા માટે જસતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, નહીં તો તેલમાંથી ઘી બને જ નહીં. જસતની સળીની હાજરીથી લાખો ટન તેલ જમાવી દેવામાં આવે છે, ત્યાર પછી પણ તે સળીમાં કોઈ પ્રકારની વધઘટ નથી થતી. લાખો ટન તેલને જમાવીને પણ તે જસત તો નિર્વિકાર રહે છે. તેની માત્ર હાજરીથી જ આ બધું કાર્ય થાય છે. તો આમ, કર્મફળો પણ પરમાત્માની હાજરીમાત્રથી જ મળી રહ્યાં છે. તો આ રીતે, છવ્વીસમા તત્ત્વ તરીકે પરમાત્માનો સ્વીકાર યોગશાસ્ત્રે કરેલો છે.

આ રીતે ચોવીસ તત્ત્વો તે 'જડ' તત્ત્વો, પચ્ચીસમું ચેતનતત્ત્વ તે 'આત્મતત્ત્વ' અને છવ્વીસમું ચેતનતત્ત્વ તે 'પરમતત્ત્વ'. આ રીતે આત્મા અને પરમાત્મા એવા બે શબ્દો થયા. આના માટે પણ જુદાં જુદાં શાસ્ત્રોમાં ઘણાં વર્ણનો છે. જેમકે અમુક સાંપ્રદાયિક ગ્રંથોમાં ગૂઢાર્થમાં લખ્યું છે કે જ્યારે સૂર્ય અને ચંદ્ર નહોતાં, તારા અને પૃથ્વી પણ નહોતાં, ત્યારે પણ કબીર સાહેબ હતા. "ત્યારે પણ કબીર સાહેબ હતા" તેનો અર્થ એવો નહીં કે કબીર નામનું જે શરીર થઈ ગયું તે હતું. પણ જે છવ્વીસમા ચેતનતત્ત્વની વાત થઈ તે 'સાહેબ', તે 'ગુરુ' તે વખતે હતા; એટલે કે પ્રલય અવસ્થામાં પણ હતા. પ્રલય અવસ્થા એટલે ત્રિગુણની સામ્ય અવસ્થા, અલિંગ અવસ્થા. તે વખતે મૂળ પ્રકૃતિ રૂપે જડ તત્ત્વ પણ હતું. આમ, જુદાં જુદાં વર્ણનોને અનુભવીઓ પાસેથી સમજી લેવાથી તેનાં રહસ્યો અને એકત્વને સમજી શકાય છે. યોગશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ તો આત્મા, પરમાત્મા અને આ ચોવીસ તત્ત્વો મળીને છવ્વીસ તત્ત્વો છે.

પાતંજલ યોગદર્શનના ઓગણીસમા સૂત્રમાં ત્રિગુણની ચાર અવસ્થાઓ સમજાવી છે, જેનાં નામ છે - વિશેષ (પાંચ સ્થૂળ મહાભૂતો, પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને મન), અવિશેષ (પાંચ તન્માત્રાઓ અને અહંકાર),

લિંગમાત્ર અને અલિંગ. ત્રિગુણની આ ચાર અવસ્થાઓ(કુલ ચોવીસ તત્ત્વો)ની સાથે સાથે આપણે આત્મતત્ત્વ (દ્રષ્ટા) અને પરમાત્મ તત્ત્વને પણ ખૂબ વિગતવાર સમજ્યા. હવે વીસમા સૂત્રને સમજીએ.

દ્રષ્ટા દૃશિમાત્રઃ શુદ્ધોઅપિ પ્રત્યયાનુપશ્યઃ ॥ ૨૦ ॥

ભાવાર્થ : દ્રષ્ટા જોવાની શક્તિમાત્ર (જ્ઞાનમાત્ર) અને શુદ્ધ હોવા છતાં ચિત્તની વૃત્તિઓ પ્રમાણે જોવાવાળો છે.

વિસ્તાર : આગળનાં સૂત્રોમાં દૃશ્યોનું સ્વરૂપ બતાવવામાં આવ્યું. દૃશ્યોનું સ્વરૂપ એટલા માટે બતાવવામાં આવ્યું કે દ્રષ્ટા સાથે દૃશ્યનો સંયોગ થાય છે અને તે સંયોગ જ બધા દુ:ખોનું કારણ છે. તો, જો એ દ્રષ્ટા અને દૃશ્યનો સંયોગ ન થવા દેવો હોય તો દૃશ્યોને સમજવાં જોઈએ. સત્ત્વ, રજ અને તમ દૃશ્યોનો સ્વભાવ છે અને પંચમહાભૂત અને ઈન્દ્રિયો તેનું સ્વરૂપ છે. દૃશ્યોનું પ્રયોજન ભોગ અને મોક્ષ આપવાનું છે. દૃશ્યોને અઢારમા સૂત્રમાં આપણે વિસ્તારપૂર્વક સમજ્યા હતા તેથી અહીં દૃશ્યોની ઉપરોક્ત વ્યાખ્યા સમજીને આગળ વધીએ.

આ સૂત્રમાં દ્રષ્ટાનું સ્વરૂપ કહે છે. દ્રષ્ટાનું-આત્માનું-ચૈતન્યનું સ્વરૂપ કેવું છે? તેના માટે સૂત્રમાં કહ્યું કે "દ્રષ્ટા દૃશિમાત્રઃ" દ્રષ્ટા જ્ઞાનમાત્ર છે. તે જ્ઞાનમાત્ર અને શુદ્ધ છે. તેમાં કોઈ પ્રકારની અશુદ્ધિ કે ભેળસેળ નથી. તે સ્વયંસિદ્ધ છે. તે બધી પ્રતીતિઓ અને અનુભવ કરે છે તે શાના કારણે? તે બુદ્ધિની પ્રતીતિઓથી પ્રતીતિ કરવાવાળો છે. બુદ્ધિને જે પ્રતીતિઓ થાય છે તેનાથી દ્રષ્ટા પ્રતીતિ કરે છે. દ્રષ્ટાને પોતાને તો કાંઈ કોઈ પ્રતીતિ નથી. તો, જે પ્રતીતિ થાય છે તે કોને થાય છે? બુદ્ધિને. સ્વરૂપે તો દ્રષ્ટા કેવળ જ્ઞાનમાત્ર છે. જ્ઞાન એ તેનો ધર્મ નથી. જેમ અગ્નિનો ધર્મ ઉષ્ણતા અને પ્રકાશ, પાણીનો ધર્મ ઠંડક અને પ્રવાહીપણું - તે ધર્મો કહેવાય. જ્યારે જ્ઞાન છે તે આત્માનો ધર્મ નથી પણ તેનું સ્વરૂપ છે. આત્મા-જીવાત્મા માટે અહીં દ્રષ્ટા(જોનારો) શબ્દ વપરાયો છે. આ શબ્દ કેટલો સુંદર અને સાર્થક છે! દ્રષ્ટા-જોનારો-સાક્ષી.

આપણે નાટક કે સિનેમા જોવા જઈએ ત્યારે આપણે દ્રષ્ટા છીએ. નાટકમાં કોઈ પાત્ર આવે - સ્ત્રી કે પુરુષ, રાજા કે રાણી, ગરીબ કે તવંગર, સુખી કે દુ:ખી-તે બધાંના આપણે દ્રષ્ટા છીએ. આપણો તે પાત્રોના કોઈ ભાવો સાથે સંબંધ નથી. નાટકનાં પાત્રોનાં સુખદુ:ખ કે હર્ષશોક સાથે દ્રષ્ટાને કાંઈ નિસ્બત નથી. આ

સૂત્રમાં આત્મા માટે પણ જે દ્રષ્ટા શબ્દ મૂક્યો છે તે સાર્થક છે. તે દ્રષ્ટા અર્થાત્ જોનારો છે. જે કાંઈ થઈ રહ્યું છે તેની સાથે તેને બીજો કોઈ સંબંધ નથી. તેને હર્ષશોક, સુખદુઃખ ઇત્યાદિ કાંઈ જ થતું નથી. જેમ આપણે નાટક જોતાં હોઈએ ત્યારે નાટક તે જોવાનું (દશ્ય) થયું કહેવાય અને આપણે તેના જોનારા (દ્રષ્ટા) થયા કહેવાઈએ, તેમ આ જગત, આત્મા માટે એક નાટક છે. જે કાંઈ દશ્યો છે તે નાટક છે. શરીર, ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર વગેરે જે કાંઈ છે તે બધાં એક રંગભૂમિ ઉપર ભજવાતાં નાટકીય દશ્યો છે. દ્રષ્ટા તેને જોઈ રહ્યો છે. તે જોવાથી તેને સુખદુઃખ કાંઈ થતું નથી.

દ્રષ્ટા શુદ્ધ અને જ્ઞાનમાત્ર છે. તેમાં સુખદુઃખરૂપી અશુદ્ધતા આવી શકતી નથી, હર્ષ-શોકરૂપી અશુદ્ધિ તેને સ્પર્શી શકતી નથી. સુખ-દુઃખ તેને લાગે તો તે શુદ્ધ ના કહેવાય. તેમાં સુખદુઃખની અશુદ્ધિ આવે કે સુખ-દુઃખના વિકારો આવે તો તે વિકારી કહેવાય. એ, તે બધાથી પર છે તેથી તેને શુદ્ધ અને દશિમાત્ર કહ્યો; દશિમાત્ર એટલે જ્ઞાનમાત્ર. દ્રષ્ટા પ્રેમસ્વરૂપ છે, દ્રષ્ટા પ્રેમ કરતો નથી પણ પોતે જ પ્રેમસ્વરૂપ છે. દ્રષ્ટા અસ્તિત્વમાં આવ્યો એમ નહીં પણ તે સ્વયં અસ્તિત્વ છે. પ્રેમ, અસ્તિત્વ અને જ્ઞાન. આત્માને જ્ઞાન થયું! આત્માને જ્ઞાન થવાપણું ક્યાં હતું? તે પોતે જ જ્ઞાનસ્વરૂપ છે. પ્રેમ, જ્ઞાન અને અસ્તિત્વ. આપણે અસ્મિ શબ્દને આગળનાં સૂત્રોમાં સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો. અસ્મિ = છું. અસ્તિત્વ માત્ર. અહમ્ બ્રહ્મ અસ્મિમાંથી અહમ્ અને બ્રહ્મ ગયું, તો બાકી રહ્યું 'અસ્મિ'. અસ્તિત્વ માત્ર. તે સ્વયં અસ્તિત્વ માત્ર છે. આત્મા અસ્તિત્વમાં આવ્યો એમ નહીં પણ તે સ્વયં અસ્તિત્વ માત્ર છે.

આત્મા અસ્તિત્વમાં આવ્યો એમ નહીં પણ તે સ્વયં અસ્તિત્વ છે, સ્વયં પ્રેમ છે, સ્વયં જ્ઞાન છે, સ્વયં પ્રકાશસ્વરૂપ છે; એટલે કે તે જ્ઞાન અને પ્રકાશથી જ બનેલો છે. પ્રકાશના અણુપરમાણુઓનો જથ્થો, જ્ઞાનના દ્રવ્યનો જથ્થો. જો કે દ્રવ્ય શબ્દ સાર્થક નથી. દ્રવ્ય કહેતાંની સાથે આપણા મગજમાં એક જડ દ્રવ્યનો ખ્યાલ આવી જાય છે પરંતુ આપણે વાતચીત કરવી જ છે તો જે શબ્દ વધુમાં વધુ સાર્થક હશે, વધુમાં વધુ ઉત્તમ હશે તે શબ્દનો ઉપયોગ કરવો જ પડશે. પરંતુ શબ્દની મર્યાદાં કેટલી? શબ્દ અક્ષરોના બનેલા છે. અને અક્ષરો કેટલા? અક્ષરો ફક્ત બાવન છે. તે અક્ષરો અને તેમાંથી રચાતા શબ્દો મર્યાદિત સીમાવાળા છે, જ્યારે આપણે વાત તેની કરી રહ્યા છીએ કે જે સીમારહિત છે અને બાવન અક્ષરની

બહાર છે. પણ જે બાવન અક્ષરની બહાર છે તેની વાતો કે ઊહાપોહ કરવો હશે તો બાવન અક્ષરની અંદર રહીને જ કરવો પડશે. અને જે ઘડીએ આપણે શબ્દ બોલીશું તે જ ઘડીએ તેમાં, તેના સંપૂર્ણ અર્થમાં, સંપૂર્ણ મૂળ જ્ઞાનમાં ફીકાશ આવી જશે અને સંપૂર્ણપણાનો ભંગ થઈ જશે. આ વાતને દૃષ્ટાંતથી સમજીએ.

એક શેઠ છે. તેમની પાસે એટલું દ્રવ્ય છે કે લાખો માણસોને એકીસાથે લાખો જન્મો સુધી તેના દ્રવ્યની ગણતરી કરવા બેસાડી દઈએ તોય તેની ગણતરી ન થઈ શકે. એટલા મોટા ધનકુબેર માટે કયો શબ્દ ઉચિત હોઈ શકે? જો તેને લાખોપતિ, કરોડપતિ કે અબજોપતિ કહીએ તો તેથી તેની મહાનતા નહીં પણ લઘુતા વ્યક્ત થઈ જાય. તેની મહાનતાને વ્યક્ત કરવાનો આપણે શબ્દોથી પ્રયત્ન કર્યો ત્યારે તેની લઘુતાને જ પ્રગટ કરી નાખી. તે શેઠ પાસે જેટલું ધન હતું તેને માટેનો, તેને વ્યક્ત કરવા માટેનો કોઈ શબ્દ જ અસ્તિત્વમાં નહોતો અને છતાંય શબ્દમાં તેને વ્યક્ત કરવા ગયા તો મહાન શેઠને લઘુ બનાવી દીધા. પણ શું કરીએ. વાત કરવી છે તો શબ્દોનો આશરો લેવો જ પડશે.

જો શબ્દો દ્વારા દ્રષ્ટાને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું તો તેની મહાનતા અને વિશેષતા સંપૂર્ણપણે રજૂ નહીં કરી શકાય. પણ શું કરીએ? તેની સમજણને શબ્દોમાં વ્યક્ત કરવી જ છે તો તેના માટે વધુમાં વધુ સાર્થક શબ્દ હશે તેનો ઉપયોગ કરીશું. શાસ્ત્રો અને મહાપુરુષો દ્વારા પણ તેના વિષે જે શબ્દો વપરાયા છે તે વધુમાં વધુ યોગ્ય છે અને વધુમાં વધુ તેના વિષેના જ્ઞાનને રજૂ કરી શકે તેવા શબ્દોની પસંદગી થયેલી છે. તો, આ જગ્યાએ તેના માટે દ્રષ્ટા શબ્દ વાપરવામાં આવ્યો તે અતિ સાર્થક છે. નાટકના દૃષ્ટાંતથી તે વાતને સારી રીતે સમજ્યા. દ્રષ્ટા જ્ઞાનસ્વરૂપ છે. દ્રષ્ટા જ્ઞાની છે અને જ્ઞાન તેનો ગુણ છે તેમ કહેવાનો આશય નથી. તો તો ગુણ-ગુણીભાવ આવી ગયો. તે જ્ઞાની છે અને જ્ઞાન તેનો ગુણ છે એમ નથી; પરંતુ જ્ઞાન જ તેનું સ્વરૂપ છે, પ્રકાશ જ તેનું સ્વરૂપ છે, પ્રેમ જ તેનું સ્વરૂપ છે. પ્રેમ, જ્ઞાન અને પ્રકાશનો જ તે બનેલો છે. 'પ્રકાશ-દ્રવ્યનો' બનેલો છે, તેમાં 'દ્રવ્ય' શબ્દ તો નાછૂટકે વાપરવો પડ્યો. તે પ્રકાશ સ્વરૂપ જ છે એમ કહી આ સૂત્રમાં દ્રષ્ટાનો સાચો ખ્યાલ આપવાનો પ્રયત્ન થયો. દ્રષ્ટા-આત્મા-જીવાત્મા 'દૃશિમાત્રઃ' અર્થાત્ કેવળ જ્ઞાનસ્વરૂપ છે અને શુદ્ધ છે. તે વિકારી કે પરિણામી નથી. તે અવિકારી અને અપરિણામી છે. ઓગણીસમા સૂત્રમાં સમજ્યા તેમ પ્રકૃતિમાં અને ત્રિગુણમાં આવતાં પરિણામો કે

જેનું વિશેષ, અવિશેષ, લિંગમાત્ર અને અલિંગ નામથી વર્ણન કરવામાં આવ્યું, તે બધાં પરિણામો અથવા તેમાંનું કોઈ એક પરિણામ અથવા તો સુખદુઃખ ઈત્યાદિ વિકારો દ્રષ્ટામાં સંભવી શકતા નથી, કેમકે તે તો કેવળ જ્ઞાનસ્વરૂપ છે. જ્ઞાનમાં અજ્ઞાન અને પ્રકાશમાં અંધકાર હોય જ ક્યાંથી?

તો પછી દ્રષ્ટાને સુખદુઃખનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે તે શું છે? આ સૂત્રમાં તો કહ્યું કે તે જ્ઞાનસ્વરૂપ અને શુદ્ધ છે. તો તેમાં અશુદ્ધિ આવી ક્યાંથી? તેનો ખુલાસો આ રહ્યો - તે "પ્રત્યયાનુપશ્યઃ" છે. તે કેવળ જ્ઞાનમાત્ર અને શુદ્ધ છે તે ખરું પરંતુ સુખદુઃખનો અનુભવ તેને બુદ્ધિ દ્વારા થઈ રહ્યો છે. બુદ્ધિને જે પ્રતીતિઓ અને સુખદુઃખનો અનુભવ થાય છે તે અનુભવથી દ્રષ્ટા અનુભવ કરવાવાળો છે.

પ્રથમ દૃશ્યોનું સ્વરૂપ સમજાવ્યું. પછી દ્રષ્ટાનું સ્વરૂપ સમજાવ્યું. હવે દૃશ્યો કોના માટે છે તે સમજાવે છે.

તદર્થ એવ દૃશ્યસ્યાત્મા ॥ ૨૧ ॥

ભાવાર્થ : દૃશ્યો તેના (દ્રષ્ટા) માટે છે.

વિસ્તાર : આગળ જે દૃશ્યો કહેવામાં આવ્યાં તે કેવાં છે? તે દૃશ્યોનો આત્મા(બનાવટ) શું છે? ભૂતેન્દ્રિયાત્મકં - ભૂતો અને ઈન્દ્રિયો તેનો આત્મા છે, એટલે કે સ્વરૂપ છે. દૃશ્યોનું સ્વરૂપ પંચમહાભૂતો અને ઈન્દ્રિયો છે. આવાં દૃશ્યો કોના માટે છે? કોના અર્થે છે? તદર્થ - તેના અર્થે. આગળના સૂત્રમાં જે દ્રષ્ટા કહેવામાં આવ્યો કે જે જ્ઞાનમાત્ર અને શુદ્ધ છે તેના માટે બધાં દૃશ્યો છે. દૃશ્યો એટલે કે જે "ભૂતેન્દ્રિયાત્મકં" છે તે. અને ભૂત અને ઈન્દ્રિયો ક્યાં રહેલાં છે? આપણા શરીરમાં. પંચમહાભૂત અને દશ ઈન્દ્રિયો આપણા શરીરમાં છે. તેથી આપણું શરીર પણ દૃશ્ય જ કહેવાય. આપણી ઈન્દ્રિયોથી બહારના જગતનો અનુભવ કરીએ છીએ તેટલાં જ માત્ર દૃશ્યો છે એમ સમજવાનું નથી. આ સૂત્રમાં "દૃશ્યસ્યાત્મા" એમ કહીને તે દૃશ્યોની સમજણને ઠેઠ શરીર સુધી પહોંચાડી દીધી. તે વાતને તાજી કરાવી દીધી કે શરીર પણ એક દૃશ્ય જ છે, આત્મા નથી. દૃશ્યનો-પ્રકૃતિનો આત્મા શું છે? સ્વરૂપ શું છે? પંચમહાભૂત અને દશ ઈન્દ્રિયો. આથી નક્કી થયું કે આપણાં શરીરો પંચમહાભૂત અને ઈન્દ્રિયમય છે. તેથી આપણાં શરીરો પણ પ્રકૃતિ જ થયાં કહેવાય. આ શરીર કોના માટે છે? દ્રષ્ટા માટે. કેવળ ભૂતેન્દ્રિયાત્મકં એટલું કહેવાથી આગળપાછળના

બીજા જે અધ્યાહારો આવી શકે તેમ છે તે પણ સમજી લેવાના છે. એટલે કે જે ભૂતેન્દ્રિયાત્મકં અને પ્રકાશ, ક્રિયા તથા સ્થિતિવાળા છે તથા ત્રિગુણમય અને ભોગ તથા અપવર્ગ (મોક્ષ) આપવાના પ્રયોજનવાળાં છે તે દશ્યો કોના માટે છે? શરીર તથા શરીરની અંદરનું અને શરીરની બહારનું બધું કોના માટે છે? આત્મા અર્થે - જીવાત્મા અર્થે - દ્રષ્ટા અર્થે છે. પરંતુ તે દશ્યો કોના માટે નથી તેનો જવાબ બાવીસમા સૂત્રમાં છે.

કૃતાર્થં પ્રતિ નષ્ટમપ્યનષ્ટં તદન્યસાધારણત્વાત્ ॥ ૨૨ ॥

ભાવાર્થ : જેઓ કૃતાર્થ થઈ ગયા છે તેમના માટે આ દશ્યો નષ્ટ થઈ ગયાં છે. પરંતુ અન્ય સાધારણ જનો માટે તે છે.

વિસ્તાર : તે દશ્યો દ્રષ્ટા માટે છે પણ ખરાં અને નથી પણ. નથી કોના માટે? તે દશ્યો 'નષ્ટ' કોના માટે થઈ ગયાં છે? કૃતાર્થં પ્રતિ - જે કૃતાર્થ થઈ ગયા છે, જેણે મનુષ્યજન્મ પ્રાપ્ત કરીને કૃતાર્થતા પ્રાપ્ત કરી લીધી છે તેના માટે તે દશ્યો નથી. કૃતાર્થ શબ્દનો ઉપયોગ આપણે કરીએ છીએ ને? જેમ કે-"હું કૃતાર્થ થઈ ગયો, ગુરુદેવની સેવામાં રહીને હું તો કૃતાર્થ થઈ ગયો, કૃતકૃત્ય થઈ ગયો." કૃતકૃત્ય થઈ જવું એટલે જે કાંઈ કરવા યોગ્ય કર્મો હતા તે કરી લીધાં.

સત્તાવીસમા સૂત્રમાં આ વર્ણન વિસ્તારથી આવશે. કૃતકૃત્ય થવું એટલે મનુષ્યજન્મ પ્રાપ્ત કરીને જે કાંઈ કર્તવ્યો કરવાનાં હતાં તે પૂર્ણ કરી લીધાં, હવે કોઈ કર્તવ્યો બાકી ન રહ્યાં. બીજાં બધાં ગૌણ કર્તવ્યો ભલે ચાલુ રહે પણ જે મુખ્ય કર્તવ્યો હતાં, જેને બીજા મનુષ્ય ભૂલી જાય છે, તે કર્તવ્યો કરી લીધાં, તે કર્તવ્ય કરવાપણું ના રહ્યું, મુક્ત થઈ ગયા. મનુષ્યજન્મ પ્રાપ્ત કરીને મુખ્ય કર્તવ્ય શું હતું? મનુષ્યજન્મની સાર્થકતા કરી લેવી, કૈવલ્યને પ્રાપ્ત કરી લેવું તેનું નામ કૃતકૃત્ય થવું. સદ્‌ગુરુદેવની સેવામાં રહીને, તેમનાં પ્રવચનો સાંભળીને, તેમના સંપર્કમાં રહીને, તેમને તન-મન-ધન અર્પણ કરીને કૃતકૃત્ય થઈ ગયો. તેમને તો હું શું અર્પણ કરી શકું? પરંતુ તેમની સહાયતાથી જે કાંઈ કરવાનું હતું તે હું કરી શક્યો, કૃતકૃત્ય થઈ ગયો - કૃતાર્થ થઈ ગયો.

જે કૃતાર્થ થઈ ગયા તેમના માટે દશ્યો નષ્ટ થઈ ગયાં. જેમણે કૈવલ્યને પ્રાપ્ત કરી લીધું તે કૃતાર્થ થઈ ગયા. જેમણે તત્ત્વજ્ઞાનને સમજી લીધું, જેઓ મુક્ત થઈ ગયા, જેઓ મુક્તિને પામી ગયા તેમના માટે દશ્યો ન રહ્યાં. દશ્યો એટલે

પંચમહાભૂતથી માંડીને ઠેઠ ચોવીસ તત્ત્વો સુધીની મૂળ પ્રકૃતિ. ''વિશેષ''માં પંચ સ્થૂળ મહાભૂત, પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને એક મન. એમ કુલ મળીને સોળ તત્ત્વો થયાં. ''અવિશેષ'' માં પંચસૂક્ષ્મમહાભૂત (પંચ તન્માત્રાઓ) અને એક અહંકાર મળીને છ થયાં. અને એક ''લિંગમાત્ર'' એટલે મહત્તત્ત્વ અને એક ''અલિંગ''. આ બધાં મળીને કુલ ચોવીસ થયાં. આ ચોવીસની ગણતરીની બહાર કાંઈ જ સ્થૂળ બાકી રહેતું નથી. યોગશાસ્ત્રે સંપૂર્ણ જડ-જગતનો સમાવેશ આ દશ્યો(ચોવીસ તત્ત્વો)માં કરી લીધો છે. જે જે કૃતાર્થ થઈ ગયા તેમના માટે ઉપરોક્ત ચોવીસ તત્ત્વો નષ્ટ થઈ ગયાં અર્થાત્ કામનાં ન રહ્યાં. ''નષ્ટં'' એટલે તેનો નાશ થઈ ગયો એમ સમજવાનું નથી. તો તો જે મુક્ત નથી થયાં તે શું કરે? તે દશ્યોની તો આવશ્યક્તા છે. તેનું તો પ્રયોજન છે. શું? ભોગ અને મોક્ષ.

જો બધાં દશ્યોનો નાશ થઈ જાય તો પછી જે મુક્ત નથી થયા તે બધા 'દ્રષ્ટા' શું કરે? ''સાધારણ'' માટે તો દશ્યો જરૂરનાં છે. આ જગ્યાએ સાધારણ શબ્દનો ઉપયોગ થયો છે. એટલે કે જે અસાધારણ નથી. અસાધારણ એટલે કયું અસાધારણપણું છે? જેમણે કૈવલ્ય પ્રાપ્ત કરી લીધું છે તે તેમનું અસાધારણપણું છે, અને જેમણે કૈવલ્ય પ્રાપ્ત નથી કર્યું તે તેમનું સાધારણપણું છે, તે સાધારણ કહેવાય. ''અન્ય'' એટલે કે જે સાધારણ મનુષ્યો, સાધારણ દ્રષ્ટાઓ છે તેમના માટે તે અનષ્ટ છે, નષ્ટ નથી થયાં. હકીકતમાં તો તે કદી નષ્ટ થતાં જ નથી. તે સર્વાંશે નષ્ટ નથી થતાં, તે પરિણામી નિત્ય છે. પ્રલયમાં પણ તે મૂળ પ્રકૃતિ સ્વરૂપે હોય છે. 'નષ્ટ થઈ ગયાં' તેનો અર્થ આ જગ્યાએ એ છે કે તેનું હવે પ્રયોજન ના રહ્યું. જે મુક્ત થઈ ગયા, જે મુક્તિને પ્રાપ્ત કરી ગયા તેમને હવે તેનું પ્રયોજન ના રહ્યું. તેથી ''કૃતાર્થં પ્રતિ નષ્ટં'' - મુક્તાત્માઓ માટે તે નષ્ટ થઈ ગયા કહેવાય. જેમકે મેટ્રિકના વિદ્યાર્થી માટે પોતાનાં પાઠ્યપુસ્તકો કામનાં છે, તે પુસ્તકોનું તેના માટે પ્રયોજન છે. પરંતુ તે મેટ્રિક થઈ ગયા પછી તેના માટે તેનું પ્રયોજન ન રહ્યું. તે ગ્રંથો તેના માટે નષ્ટ થઈ ગયા. નષ્ટ થઈ ગયા એટલે એ ગ્રંથો બળી ગયા કે પાણીમાં તેનો નાશ થઈ ગયો? ના, તેનો નાશ નથી થયો. તે ગ્રંથો તો છે પણ જે મેટ્રિકમાં પાસ થઈ ગયા તેમના માટે તે ગ્રંથો કામના ન રહ્યા. તે વિદ્યાર્થી માટે તે ગ્રંથનું પ્રયોજન ન રહ્યું. તેથી તેમના માટે આ રીતે તે નષ્ટ થઈ ગયા. બાકી તો તે ગ્રંથો તો છે જ. બીજા વિદ્યાર્થીઓ કે જે મેટ્રિક નથી થયા અને મેટ્રિક થવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેમના માટે તો છે જ. તેથી જે મેટ્રિક

પાસ નથી થયા તેને 'સાધારણ' કહીએ અને જે મેટ્રિક થઈ ગયા તેને અસાધારણ કહીએ. અસાધારણ એટલે કે જે કૃતાર્થ થઈ ગયા છે, જેણે કૈવલ્યને પ્રાપ્ત કરી લીધું છે તેમના માટે દશ્યો અને તેમનું સ્વરૂપ સંપૂર્ણ પ્રકારે નષ્ટ થઈ ગયું, એટલે કે કામનું ના રહ્યું અને બીજાઓને તે કામનું છે.

દ્રષ્ટાને ભોગ અને મોક્ષ આપવો તે દશ્યોનું પ્રયોજન છે. ભોગ અને મોક્ષ, આ બંને શબ્દો સાથે આવવાથી વિરોધાભાસી લાગે છે. દશ્યો, દ્રષ્ટાને પહેલાં ભોગ આપે છે અને પછી મોક્ષ આપે છે. ભોગ ભોગવતાં ભોગવતાં એક કાળે તેનાથી ઉપરામ થઈ જવાય છે. પછી સ્વતઃ જ મોક્ષ તરફ આગળ વધીને તેને પ્રાપ્ત કરાય છે. દ્રષ્ટાને ભોગ અને મોક્ષ આપવાનું દશ્યોનું પ્રયોજન આ રીતે પૂરું થાય છે.

સ્વસ્વામિશક્ત્યોઃ સ્વરૂપોપલબ્ધિહેતુઃ સંયોગઃ ॥ ૨૩ ॥

ભાવાર્થ : પ્રકૃતિ અને પુરુષની સ્વરૂપશક્તિની ઉપલબ્ધિનું કારણ સંયોગ છે.

વિસ્તાર : 'સ્વ' અને 'સ્વામિ' આ બે શબ્દો આમાં આવ્યા છે તે ખૂબ સાર્થક છે. સ્વ એટલે પ્રકૃતિ અને સ્વામિ એટલે તેનો ધણી, તેનો પતિ. સ્વ છે તે મિલકત છે અને સ્વામિ-દ્રષ્ટા-જીવ એ તેનો ધણી છે. કઈ રીતે?

આગળના સૂત્રમાં કહ્યું કે "તદર્થ એવ દશ્યસ્યાત્મા" - તે રીતે દશ્યો-પ્રકૃતિ દ્રષ્ટા માટે છે. પ્રકૃતિ ભોક્તા માટેનું ભોગ્ય છે અને દ્રષ્ટા તે ભોગ્યનો ભોક્તા છે, ભોગવવાવાળો છે. તેથી આ સૂત્રમાં તે બંને માટે 'સ્વ' અને 'સ્વામિ' એમ બે નામ આવ્યાં. સ્વ અને સ્વામિની શક્તિની ઉપલબ્ધિ, તે બંનેની શક્તિઓનો પ્રાદુર્ભાવ એ જ સંયોગનું કારણ છે. આ બંનેના સંયોગનું કારણ શું છે? તે બંનેની શક્તિની ઉપલબ્ધિ. એટલે કે સ્વ-પ્રકૃતિ-દશ્યો વધુમાં વધુ ભોગ્ય બનવાનાં અધિકારી બને, તેનામાં વધુમાં વધુ ભોગ્ય બને તેવી શક્તિનો પ્રાદુર્ભાવ થાય અને તેનો ભોક્તા તે ભોગ્યને વધુમાં વધુ ભોગવી શકે એવી શક્તિ (યોગ્યતા) તેનામાં પ્રાદુર્ભૂત થાય. ત્યારે 'સ્વ' સંપૂર્ણ ભોગ્ય બને અને 'સ્વામિ' સંપૂર્ણ ભોક્તા બને. આ રીતે આ બંનેની શક્તિ સંપૂર્ણ ખીલે તેનું જ નામ સ્વ અને સ્વામિની શક્તિની ઉપલબ્ધિ.

આ સંયોગનો હેતુ (કારણ) છે ભોક્તા-ભોગ્યની શક્તિની ઉપલબ્ધિ (આવિષ્કાર). આ પૂરેપૂરું ભોગ્ય (ભોક્તા ભોગવી શકે તેટલી યોગ્યતાવાળું) બને અને તે પૂરેપૂરો ભોક્તા (ભોગ્યને ભોગવી શકે તેટલી યોગ્યતાવાળો) બને. આમ

આ રીતે ભોક્તા પોતાની સંપૂર્ણ ભોક્તા-શક્તિઓને પ્રાદુર્ભૂત કરે છે અને ભોગ્ય પોતાની સંપૂર્ણ ભોગ્યશક્તિઓને પ્રાદુર્ભૂત કરે છે ત્યારે ભોગની શરૂઆત થાય છે. આમ બંને શક્તિઓ પ્રાદુર્ભૂત થઈને બંનેનો સંયોગ કરાવે છે અને આ સંયોગ એ જ બંધન છે. આવી રીતે બનવાનો સંજોગ થવો તેનું નામ 'સંયોગ'. આ પૂરેપૂરું ભોગ્ય બન્યું અને પેલો પૂરેપૂરો ભોક્તા બન્યો. તે તેના સંયોગનું કારણ થયું. આવો સંયોગ થયો તે બંધનનું કારણ બન્યું. આ રીતે સંયોગનું કારણ થયું અને બંધનની ઉત્પત્તિ થઈ. પરંતુ પુરુષ સ્વયં આ દૃશ્યોથી આવો મેળ અને સંયોગ કરીને શા માટે બંધન ઊભું કરે છે? પુરુષ પોતે જાતે જ પ્રકૃતિથી મેળ કરીને શા માટે બંધનને સ્વીકારે છે? તેનો હેતુ-કારણ શું છે? તે વાતને ચોવીસમા સૂત્રમાં સમજીશું.

તસ્ય હેતુરવિદ્યા ॥ ૨૪ ॥

ભાવાર્થ : તેનું કારણ અવિદ્યા છે.

વિસ્તાર : દૃશ્યો અને દ્રષ્ટાનો સંયોગ કેવી રીતે થાય છે? ઉપલબ્ધિ દ્વારા. કઈ ઉપલબ્ધિ? તેની ભોક્તા અને ભોગ્યપણાની યોગ્યતારૂપી શક્તિ. પ્રકૃતિ (દૃશ્ય)ની ભોગ્યપણાની પૂરી ઉપલબ્ધિ અને પુરુષ(દ્રષ્ટા)ની ભોક્તાપણાની પૂરી ઉપલબ્ધિ. તે ઉપલબ્ધિ થાય ત્યારે ભોગ ભોગવવાની શરૂઆત થવા લાગે અને સંયોગ થાય. અને સંયોગના કારણે બંધન આવ્યું. પ્રકૃતિ સાથે સંયોગ ઊભો કરીને દ્રષ્ટા આવાં બંધનો શા માટે ઊભાં કરે છે? શા માટે દ્રષ્ટા બંધનમાં પડે છે? તેનું કારણ શું છે? ચોવીસમું સૂત્ર કહે છે કે તેનું કારણ અવિદ્યા છે. અવિદ્યા કોને કહેવામાં આવે છે? પાંચ ક્લેશોની વાત આવે છે તેમાં અવિદ્યા માટે કયું સૂત્ર છે? અત્યારે આપણને યોગદર્શનના સાધનપાદનું પાંચમું સૂત્ર યાદ આવવું જોઈએ. નહીં તો, જેને સમજાવવા માટે આટલો વિસ્તાર કર્યો છે તેના માટે 'તસ્ય હેતુરવિદ્યા' એટલું જ કહીને આગળ વધી જઈએ તો શું દહાડો વળે? તો, તે વખતે આપણને યાદ આવી જવું જોઈએ કે બંધનનું કારણ જે અવિદ્યા છે તે શું હશે? પુરુષને બાંધી દે છે અને દુઃખ દે છે, સુખદુઃખના ઝપાટામાં ફસાવી દે છે તે અવિદ્યા શું છે તે સમજવું જોઈએ ને? અવિદ્યા વિષે સૂત્રમાં કહ્યું કે,

અનિત્યમાં નિત્યપણાની ભ્રમણા, અપવિત્રમાં પવિત્રપણાની ભ્રમણા, દુઃખમાં સુખની ભ્રમણા અને અનાત્મામાં આત્માની ભ્રમણા થવી તેને અવિદ્યા કહે છે.

એટલે કે જે અનિત્ય હોય તેને નિત્ય સમજી બેસવું, જે અપવિત્ર હોય તેને પવિત્ર સમજી તેમાં જ લાગ્યા રહેવું, જે જડ હોય (અનાત્મા એટલે જડ) તેને ચેતન સમજીને તે ભ્રમણામાં જ રહેવું અને ખરેખર જ જે દુઃખ છે તેને સુખ સમજી બેસવું.

આ બધાના કારણે ભ્રમણારૂપી અવિદ્યા વળગેલી છે. તેના કારણે દ્રષ્ટા ફરીફરીને બંધનમાં પડે છે. બંધનનું કારણ અવિદ્યા છે, ખોટી લાલચો છે. ઉપર જે ચાર મોટી ભ્રમણાઓ ગણાવી તે જ અવિદ્યા છે. આ રીતે, અવિદ્યાના કારણે દ્રષ્ટા ફરીફરીને બંધનમાં પડે છે. ફરીફરીને આવા બંધનમાં ન પડાય અને બંધનમાંથી મુક્ત થઈ શકાય તેવી કોઈ ચિકિત્સા હશે ને? તેનો કોઈ ઉપાય હશે ને? તેનો ઉપાય 'કૈવલ્યમ્' છે. તે વાત નીચેના સૂત્રમાં આવે છે.

તદભાવાત્ સંયોગાભાવો હાનં તદ્ દૃશેઃ કૈવલ્યમ્ ॥ ૨૫ ॥

ભાવાર્થ : તેના (અવિદ્યાના) અભાવથી સંયોગનો અભાવ થાય છે. તેનું જ નામ હાન અર્થાત્ કૈવલ્ય છે.

વિસ્તાર : આ પ્રમાણે પચીસમા સૂત્રમાં તેની ચિકિત્સા, તેનો ઉપાય બતાવે છે. તે અવિદ્યા કે જે દ્રષ્ટાને બંધનમાં નાખે છે તેને દૂર કરવાનો ઉપાય આ પચીસમા સૂત્રમાં બતાવ્યો છે. અવિદ્યા કોને કહેવાય તે સમજી ગયા. મોટા જબરજસ્ત પાયાના ચાર ભ્રમો છે તે અવિદ્યા છે. તે બધામાંથી મુક્ત થવા માટે આ સૂત્રમાં ઉપાય બતાવ્યો છે. જેમ રોગની ચિકિત્સા સારવાર હોય છે ને? તેમ આની પણ ચિકિત્સા બતાવી છે. અવિદ્યામાંથી મુક્ત થવા માટેના ઉપાયો અને સાધનો કયાં કયાં છે તે બતાવ્યાં છે.

અવિદ્યાના અભાવથી સંયોગનો અભાવ થઈ જાય છે અને તેને જ હાન કહેવામાં આવે છે. હાન (અજ્ઞાનપરિત્યાગ) એટલે કૈવલ્ય. સંયોગના કારણે જ બંધન છે. તેથી સંયોગનો અભાવ કરવો પડે. સંયોગના અભાવ માટે અવિદ્યાને દૂર કરવી પડે. અવિદ્યાના સંયોગનો અભાવ એટલે જ 'હાન'. એટલે કે એવી અજ્ઞાનપરિત્યાગમય સ્થિતિ, તેનું નામ જ કૈવલ્યમ્. જે ક્ષણે અવિદ્યાનો ત્યાગ થાય છે તે જ ક્ષણે સંયોગનો પણ અભાવ થઈ જાય છે - દ્રષ્ટા અને દૃશ્યનો સંયોગ થતો નથી.

અવિદ્યા સાથેનો સંયોગ છૂટી જવો તેનું જ નામ કૈવલ્ય-મુક્તિ-હાન. કૈવલ્ય એ કાંઈ આથી કોઈ બીજી રીતે પ્રાપ્ત કરવાની વસ્તુ નથી; એ કોઈ આકાશમાં જવાની કે પાતાળમાં પેસી જવાની ક્રિયા નથી, કે આકાશમાંથી ઉતારવાની કે પાતાળમાંથી કાઢવાની વસ્તુ નથી, કે દુકાનેથી પ્રાપ્ત થતો કોઈ પદાર્થ કે ચીજ કે દ્રવ્ય નથી. પરંતુ આ તો એક અનુભવવાની સ્થિતિ છે. બધા સંયોગોમાંથી છૂટી જવું, આગળ જે ચાર ભ્રમણાઓ કહી હતી તેમાંથી છૂટી જવું તેનું નામ અવિદ્યામાંથી મુક્તિ. અને અવિદ્યામાંથી મુક્તિ એટલે સંયોગમાંથી મુક્તિ. અને સંયોગનો અભાવ - સંયોગના અભાવની સ્થિતિ તેનું બીજું નામ હાન, ત્રીજું નામ કૈવલ્ય અને ચોથું નામ આપીએ મુક્તિ-મુક્તાવસ્થા. આ બધામાં શું થયું ? સંયોગનો અભાવ થયો. સંયોગનો અભાવ થવો તેનું નામ જ કૈવલ્ય. આ રીતે કૈવલ્યની ચિકિત્સા બતાવી. હવે ચિકિત્સા કઈ રીતે કરવી તે બતાવે છે.

વિવેકખ્યાતિરવિપ્લવા હાનોપાયઃ ॥ ૨૬ ॥

ભાવાર્થ : સ્થિર વિવેકજ્ઞાન હાન(કૈવલ્ય)નો ઉપાય છે.

વિસ્તાર : વિવેકખ્યાતિ-વિવેકજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લેવું તે હાનનો ઉપાય છે. પરંતુ તે જ્ઞાન અવિપ્લવા હોવું જોઈએ. તેમાં કદી વિપ્લવ ના આવે. વિપ્લવ શબ્દ સમજવા જેવો છે. અમુક સાલમાં વિપ્લવ થયો હતો તેમ ઇતિહાસમાં વાંચીએ છીએ ને? વિપ્લવ એટલે બળવો, અશાંતિ, અવ્યવસ્થા વગેરે. નિયમોનો ખુલ્લેઆમ ભંગ થવો તેનું નામ વિપ્લવ. અવિપ્લવ = વિપ્લવનો અભાવ; જ્યાં બળવો કે તોફાન કે અશાંતિ કે નિયમોનો ભંગ નથી તેનું નામ અવિપ્લવ.

આ સૂત્રમાં અવિપ્લવયુક્ત વિવેકખ્યાતિ પ્રાપ્ત કરવાનું કીધું છે. એટલે કે એવું જ્ઞાન કે જેમાં કદી વિપ્લવ-બળવો-તોફાન-ઊથલપાથલ ન આવે. અવિપ્લવ સમજ એટલે એક એવી સૂક્ષ્મ, સ્થિર અને તાત્ત્વિક સમજ કે જેમાં કદી અસ્થિરતા ન આવે. તત્ત્વજ્ઞાનરૂપી પ્રાપ્તિ તો ખરી પણ એવું સ્થિર તત્ત્વજ્ઞાન કે જેમાં કદી ઢચુપચુપણું કે ડગુમગુપણું ના આવે. જે જેમ છે, જ્યાં છે, જેવી રીતે છે, જ્યારે છે; તેને તેમ, ત્યાં, તેવી રીતે અને ત્યારે સમજી લેવું તેનું નામ સાચું તત્ત્વજ્ઞાન - તેનું જ નામ સાક્ષાત્કાર. સ+અક્ષત્+(આ)કાર = સાક્ષાત્કાર. સાક્ષાત્કાર એટલે ઝાડ ઉપર ઊગતી કે પેદા થતી કોઈ વસ્તુ નથી. તેના માટે પણ સમાજમાં ઘણી ભ્રમણાઓ છે. સ+અક્ષત્+(આ)કાર. સ = સહિતનું, અક્ષત્ = જે ક્ષત્ નથી થયું

તેવું, આકાર = સ્વરૂપ. અર્થાત્ જે ક્ષત ન પામ્યું હોય તેવું જ્ઞાન, તેવું સ્વરૂપ. એટલે કે જે જેમ છે તેમ અક્ષત્‌પણે સમજાઈ જવું; વિપરીત રીતે ન સમજાવું. અનિત્યને નિત્ય, અપવિત્રને પવિત્ર, જડને ચેતન અને દુઃખને સુખ સમજી લેવું તે બધું જ્ઞાન ક્ષત્ થયું કહેવાય. તેને અસાક્ષાત્કાર કહેવાય. તે અક્ષત્ આકારવાળું જ્ઞાન ના થયું. યથાયોગ્ય જ્ઞાન તેનું નામ સાક્ષાત્કાર. તેનું નામ સ્થિર જ્ઞાન, તત્ત્વની સમજણ. તત્ત્વની સમજણ એટલે સાક્ષાત્કાર અને સાક્ષાત્કાર એટલે તત્ત્વની (ભ્રમણારહિત) સમજણ.

તત્ત્વની સમજણ પ્રાપ્ત કર્યા પછી તેમાં સ્થિરતા આવવી જોઈએ. એક વખત સાચી સમજણ થઈ ગઈ પછી તે સ્થિર રહેવી જોઈએ. આજે તો જે જેમ છે તેને તેમ સમજી લીધું. એક-બે દિવસ કે એક-બે માસ કે એક-બે વર્ષ સુધી સાચી સમજણ રહે પણ પછી તેમાં ફરક આવવા લાગે. પાછી ખોટી સમજણ પેસવા લાગે. જે સમજણ હતી - તત્ત્વની સમજણમાં જે સ્થિરતા હતી તેમાં અસ્થિરતા આવી જાય. તેમ ન થવું જોઈએ. આજે કે કાલે કે બે મહિના પછી કે બે વર્ષ પછી કે બે જન્મ પછી પણ તેમાં અસ્થિરતા ના આવવી જોઈએ. જ્યાં સુધી કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ ના થાય ત્યાં સુધી તે સ્થિરતા બની રહે. જ્યાં સુધી પ્રાપ્તવ્ય પ્રાપ્ત ના થાય ત્યાં સુધી તત્ત્વની સમજણની સ્થિરતા બની રહે, ત્યાં સુધી સાચી સમજણની સ્થિરતા બની રહે. તેમાં કદી અસ્થિરતા ના આવે તેનું નામ થયું 'વિવેકખ્યાતિરવિપ્લવા'.

તત્ત્વની સમજણમાં સ્થિરતા આવી હોય તેને અસ્થિર કરી નાખે તેવી પરિસ્થિતિ ક્યારેક આવે. ક્યારેક આપણા પ્રમાદના કારણે કે ક્યારેક વ્યક્તિગત વિઘ્નો આવે અને તે સ્થિરતાને ડહોળી નાખે; તો ક્યારેક કૌટુંબિક વિઘ્નો આવે અને એ સ્થિરતાને ચૂંથી નાખે. કોઈ એવા પ્રકારના મિત્રોના સંસર્ગમાં અને સંપર્કમાં આવવાથી કે અનાર્ષ ગ્રંથોના વાંચનથી કે આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક અને આધિદૈવિક દુઃખો આવી પડવાથી સ્થિરતાને હચમચાવી દે. આમ, અનંત રીતે, અનંત પ્રસંગો ઉત્પન્ન થઈ આપણી સ્થિરતાનો ભંગ કરવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે પણ આપણી સ્થિરતા બની રહે; કદી અસ્થિરતા ન આવે એવી આપણી સમજણ હોય. ચાહે દુઃખી અવસ્થામાં કે સુખી અવસ્થામાં, ઇચ્છાઓની પૂર્તિ થતી હોય ત્યારે કે ઇચ્છાઓની પૂર્તિ ન થતી હોય ત્યારે પણ કદી ગેરસમજણ પેસે નહીં. હર કોઈ અવસ્થામાં કે પ્રસંગમાં કે પરિસ્થિતિમાં તે સાચી સમજણ સાચી

જ બની રહે. ભલે આપણે સાચી સમજણ પ્રમાણે કર્તવ્ય-કર્મ ન કરી શકીએ. ભલે પરિસ્થિતિ પ્રમાણે કર્મો કરવાં પડે. આપણી જે સાચી સમજણ હોય તે પ્રમાણે હાલમાં આપણે વર્તન ન કરી શકીએ. ભલે તેનાથી વિરુદ્ધ વર્તન કરવું પડતું હોય પણ સાચી સમજણમાં અસ્થિરતા ન આવવી જોઈએ.

સાચું માનતા હોઈએ તે પ્રમાણે ભલે વર્તન ન કરી શકીએ પરંતુ સાચું તો જે હોય તેને જ માનીએ. મનમાં એમ થયા કરે કે મારો વ્યવસાય અમુક પ્રકારનો છે, હું અમુક કુટુંબનો છું, મારા સંસ્કાર અમુક પ્રકારના છે અને મારી પરિસ્થિતિ પણ અમુક પ્રકારની છે તેથી જે સાચું છે તે પ્રમાણે હું વર્તન કે આચરણ નથી કરી શકતો. પણ તેથી શું? સાચું તો તે જ છે કે જે તત્ત્વજ્ઞાન મને પ્રાપ્ત થયું છે. વહેલા કે મોડા, આજે કે કાલે મારે ત્યાં પહોંચવું જ છે. આ વાતને એક સ્થૂળ દૃષ્ટાંતથી સમજીએ.

એક ધૂમ્રપાનનો વ્યસની માણસ એ વાત જાણે છે કે ધૂમ્રપાન કરવું તે શા માટે હાનિકારક છે, ધૂમ્રપાન કરવાથી અનેક પ્રકારના રોગો થઈ શકે. આવી જાણકારી હોવા છતાં તે બીડી-સિગારેટના વ્યસનને મૂકી શકતો નથી. ભલે તે આ વ્યસનને હાલમાં મૂકી ના શકે પરંતુ તેની એ સમજણમાં વિપ્લવ-બળવો ના આવવો જોઈએ કે ધૂમ્રપાન શરીરને નુકસાન કરે છે. જો તેની આ સમજણ પાકી થયેલી હશે તો જ ભવિષ્યમાં ક્યારેક તે ધૂમ્રપાન છોડી શકશે. પરંતુ જો તેની આ સાચી સમજણમાં બળવો આવી ગયો અને તે એમ વિચારવા લાગ્યો કે ભલેને બધા એમ માને કે ધૂમ્રપાનથી શરીરને નુકસાન થાય છે પરંતુ એ બધી વાતો ખોટી! મારા ફલાણા મિત્રે તો જીવ્યો ત્યાં સુધી ધૂમ્રપાન કર્યું પરંતુ તેને તો કોઈ રોગ થયો નહીં; ફલાણા સગાએ ક્યારેય ધૂમ્રપાન છોડ્યું નથી છતાંય તે હટ્ટોકટ્ટો છે. જો આપણે આપણા વ્યસનને છાવરવા સાચી વાતને ખોટી માનવા લાગીએ તો તે થઈ 'વિપ્લવા' સમજ; સાચી સમજણમાં વિપ્લવ આવી ગયો, બળવો થઈ ગયો. અને આમ, જો સાચી સમજણમાં - વિવેકજ્ઞાનમાં જો વિપ્લવ આવી ગયો તો દુ:ખમુક્ત ન થઈ શકીએ.

તો આમ, સ્થિર વિવેકજ્ઞાન હાનનો-દુ:ખમુક્તિનો ઉપાય છે. આજે મારું વર્તન ભલે સાચી સમજણ કરતાં વિરુદ્ધનું રહ્યું પણ એ વિરુદ્ધ વર્તનને એક દિવસ મૂકવું જ છે. જો એ વિરુદ્ધ વર્તનને સાચું માનતા થઈ જઈએ તો તેનાથી કદી છૂટી ન

શકીએ. વિરુદ્ધ વર્તન થતું હોય ત્યારે પણ સાચી વાતને મગજમાં બરાબર સ્થિર રાખવી જોઈએ. ટેવ અને પરિસ્થિતિને કારણે ખોટું કરી રહ્યો છું, પરંતુ એક દિવસ તેને મૂકવું જ છે. એક દિવસ જરૂર મૂકી શકીએ જો સાચો રાહ, સાચું જ્ઞાન મગજના એક ખૂણામાં 'અવિપ્લવા' થઈને પડેલું જ હોય અને તે કસોટી દ્વારા જ વર્તમાનને કસતા હોઈએ તો. સાચી સમજણરૂપી કસોટી અંદર પડેલી છે તે દ્વારા કસતાં તેમાં આ 'ખરું' ઊતરે છે? ના, તેમાં તો ખોટું ઊતરે છે. તો તેને મૂકી દેવું જોઈએ. પણ મૂકી નથી શકતો તો ભલે ચાલુ રહ્યું, પરંતુ એક વખત સાચી સમજણની કસોટીમાંથી પસાર થઈ શકીએ તેવી સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવી છે. હાલમાં ભલે તેવી સ્થિતિ ન હોય.

આમ, આવી રીતે જે વર્તન રાખવું તેનું નામ સ્થિરતા. તત્ત્વજ્ઞાનની સમજણમાં જે સ્થિરતા તેનું નામ 'વિવેકખ્યાતિરવિપ્લવા'. એટલે કે કૈવલ્ય સુધી પહોંચાડે એટલું જ્ઞાન, કે જેનાથી વધુ જ્ઞાન છે જ નહીં. વિવેકખ્યાતિ સુધીનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ ગયા પછી તેનું સદા બની રહેવું, તેમાં સદા સ્થિરતા રહેવી તેનું નામ અવિપ્લવા. આ શાનો ઉપાય કહ્યો? હાનનો ઉપાય - કૈવલ્યનો ઉપાય - દુ:ખમુક્તિનો ઉપાય. નીચેના સૂત્રમાં જ્ઞાનની ભૂમિકાનું વર્ણન આવે છે.

તસ્ય સપ્તધાપ્રાંતભૂમિઃ પ્રજ્ઞા ॥ ૨૭ ॥

ભાવાર્થ : તે(વિવેકી)ની પ્રજ્ઞા સાત પ્રકારની ભૂમિકા(સીમા)વાળી છે.

વિસ્તાર : સાચી સ્થિર સમજણને પ્રાપ્ત કરી લીધી છે તેવા ચિત્તમાં જે પ્રજ્ઞા ઉત્પન્ન થાય છે તેના સાત વિભાગ છે. (૧) જ્ઞેયશૂન્યાવસ્થા (૨) હેયશૂન્યાવસ્થા (૩) પ્રાપ્યપ્રાપ્તશૂન્યાવસ્થા (૪) ચિકિત્સાશૂન્યાવસ્થા (૫) બુદ્ધિસત્ત્વકૃતાર્થતા (૬) ગુણલીનતા અને (૭) આત્મસ્થિતિ. આના બે ભાગ પડે છે. પહેલી ચારને 'પ્રજ્ઞાવિમુક્તિ' કહે છે અને પછીની ત્રણને 'ચિત્તવિમુક્તિ' કહે છે.

જ્ઞેયશૂન્યાવસ્થા : જે કાંઈ જાણવાનું હતું તે શૂન્ય થઈ ગયું. હવે કાંઈ જાણવાનું બાકી ના રહ્યું તેથી હવે જિજ્ઞાસામાત્રનો અંત આવી ગયો. જિજ્ઞાસા એટલે જાણવાની ઇચ્છા. આમાં શું હશે? આનું શું હશે? આનું કેમ હશે? ભોગોમાં કેવો આનંદ આવતો હશે? અમુક ખારું લાગતું હશે કે ખાટું લાગતું હશે? અમુકમાં કેવી મજા આવતી હશે? આમ, બસ બધામાં જિજ્ઞાસા, જિજ્ઞાસા અને જિજ્ઞાસા

જ. એક જિજ્ઞાસાને પૂરી કરી ત્યાં બીજી અને ત્રીજી જાગે. આ જિજ્ઞાસાઓ અને ઇચ્છાઓનો અંત કેમ નથી આવતો? આનાથી એ સાબિત થાય છે કે હજુ કાંઈ જાણવાનું બાકી છે. તેથી જિજ્ઞાસા શાંત થતી નથી. આ ખાધું, પેલું પીધું; આ પહેર્યું, પેલું ઓઢ્યું; આ ભોગવ્યું, પેલું માણ્યું; છતાંય તેમાંથી તૃપ્તિ કેમ નથી થતી? હજુ આ તૃષ્ણાનો અંત કેમ નથી આવતો? એ જ કહી આપે છે કે પૂર્ણ તૃપ્તિ કરાવનારું પ્રાપ્ત કરવાનું હજુ કાંઈક બાકી છે. તેથી અતૃપ્ત રહીએ છીએ. જે જાણી લીધા પછી જાણવાનું કાંઈ બાકી રહેતું નથી તેવું જાણવાનું હજુ બાકી છે. એ સિવાય ઘણું બધું જાણ્યું અને ઘણું બધું જાણી રહ્યા છીએ છતાં તેમાં તૃપ્તિ કે સંતોષ કેમ થતો નથી? મનુષ્યજન્મની સાર્થકતા થાય તેવું જાણવાનું હજી બાકી છે. તેથી સંતોષ નથી. તે જાણી લીધા પછી જિજ્ઞાસા ટળી ગઈ, લાલસા મટી ગઈ, તૃષ્ણા હટી ગઈ. જાણવાનું બધું શૂન્ય થઈ ગયું - પૂરું થઈ ગયું. તેથી તેના માટેની જે દોડાદોડી અને ધમાચકડી ચાલતી હતી તે પૂરી થઈ ગઈ. મુખ્ય જાણવાનું હતું તે જાણી લીધું. જેમકે સો રૂપિયાની નોટ પ્રાપ્ત કર્યા પછી બે-ચાર રૂપિયા માટે દોડાદોડી શાની હોય? એકથી સો સુધીના રૂપિયા સોની નોટમાં છે જ. આ રીતે, મુખ્ય જ્ઞાતવ્યને પ્રાપ્ત કરી લીધું તેની અંદર બીજાં બધાં ગૌણ જ્ઞાતવ્યો તો આવી જ ગયાં.

હેયશૂન્યાવસ્થા : હેય એટલે જે ત્યાગવાને યોગ્ય છે તે. જે કાંઈ ત્યાગવાને યોગ્ય હતું તેનાથી શૂન્ય થઈ ગયા એટલે કે જે સ્વીકારવાને યોગ્ય નહોતું તે ત્યાગી દીધું. જે હેય હતું, જે કામનું ન હતું, મુખ્યપણે ત્યાગવાને યોગ્ય હતું તે ત્યાગી દીધું. તેથી જે ગૌણ ત્યાગવાનું હતું તે આપોઆપ જ ત્યજાઈ ગયું. ભ્રમણાઓને, ક્લેશોને અને અવિદ્યા વગેરેને ત્યાગી દીધાં. તેથી ત્યાગવાનું શૂન્ય થઈ ગયું.

પ્રાપ્યપ્રાપ્તશૂન્યાવસ્થા : જે પ્રાપ્ત કરવાને યોગ્ય હતું તે પ્રાપ્ત કરી લીધું. હવે મુખ્યપણે પ્રાપ્ત કરવાનું કાંઈ ના રહ્યું. બીજું બધું તો ઘણું પ્રાપ્ત કરીએ છીએ પણ મુખ્ય પ્રાપ્ત કરવાનું શું છે? વિવેકખ્યાતિ અને કૈવલ્ય તે મુખ્ય પ્રાપ્તવ્ય છે. કૈવલ્ય એટલે આત્યંતિક સુખ. જે સુખની પ્રતિક્રિયા દુઃખ ન હોય તેને આત્યંતિક સુખ કહેવામાં આવે છે. આપણે જે કાંઈ સુખો ભોગવીએ છીએ તેની પ્રતિક્રિયા દુઃખ છે. કોઈપણ સુખનો વિચાર કરીએ તો જણાશે કે જે

પ્રથમ સુખ આપે છે તે થોડા સમય પછી દુઃખ આપે છે. પણ આ કૈવલ્ય(મોક્ષ) એક એવું સુખ આપે છે કે જેની પ્રતિક્રિયા દુઃખ નથી. આત્યંતિક સુખરૂપી કૈવલ્ય તે પરમ પ્રાપ્તવ્ય છે, તે પ્રાપ્ત કરી લીધું. તેથી પ્રેપ્સામાત્ર ટળી ગઈ. પ્રેપ્સા એટલે પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાઓ. પ્રાપ્ત કરવાની જે જે ઇચ્છાઓ હતી તેમાંથી મુક્ત થઈ ગયા.

ચિકિત્સાશૂન્યાવસ્થા : ચિકિત્સા એટલે ઉપાય. કૈવલ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટેના જે જે ઉપાયો હતા તે શૂન્ય થઈ ગયા. કૈવલ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટેના કોઈ ઉપાયો હવે બાકી ન રહ્યા. મનુષ્યને સુખી થવાની ઇચ્છા હોય છે. સુખી શાનાથી થવાય? સાચા જ્ઞાનથી. સાચું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાના જે ઉપાયો હતા તે કરી લીધા. તેની ચિકિત્સા કરી લીધી. હવે તેમાંથી મુક્ત થઈ ગયા. પ્રાપ્તિના ઉપાયોમાંથી ઉપરામ થઈ ગયા, નવરા થઈ ગયા. વિવેકખ્યાતિ સુધીનું સ્થિર જ્ઞાન મેળવી લીધું. હવે તો જ્યાં સુધી પ્રારબ્ધ પૂરું ન થાય ત્યાં સુધી જીવી રહ્યા છીએ.

સાધનપાદના તેરમા સૂત્રમાં કહ્યું છે કે વાસનાઓરૂપી મૂળના રહેવાથી જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગરૂપી ફળ મળે છે. જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગ જે મળેલાં છે તે જ્યાં સુધી પૂરાં ન થાય, તેને ભોગવીને જ્યાં સુધી પૂરાં ન કરીએ ત્યાં સુધી જીવી રહ્યા છીએ. જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો એકેય ઉપાય હવે બાકી નથી રહ્યો. કૈવલ્યને પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયો બધા કરી લીધા. હવે તેના માટે કાંઈ જ દોડાદોડી નથી કરવાની. હવે તો આ જે જાતિ, આયુ અને ભોગ મળેલાં છે તેને પૂરાં થવાની રાહ જોઈને બેઠા છીએ. તેને ભોગવીને જ તેમાંથી મુક્ત થઈ શકાય એમ છે તેથી તે ભોગવી રહ્યા છીએ.

આ પ્રકરણમાં કૈવલ્યપ્રાપ્ત યોગીઓના પ્રકારોને પણ સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. જેમ અસંપ્રજ્ઞાત યોગની પ્રાપ્તિ ત્રણ પ્રકારે થાય છે - ભવ (જન્મ) પ્રત્યયથી, ઉપાય પ્રત્યયથી અને ઈશ્વરપ્રણિધાનથી - તેમ જેણે વિવેકખ્યાતિ સુધીનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લીધું છે તેના પણ બે પ્રકાર છે. એક તો એ કે જે કર્મો કરી રહ્યા છે છતાંય નવું પ્રારબ્ધ બંધાવા નથી દેતા. જેમણે કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ કરી લીધી છે - મુક્ત થઈ ગયા છે, ઉપલક દૃષ્ટિએ જોતાં તેઓ સામાન્ય મનુષ્યોની જેમ જ જીવી રહ્યા છે. આમ કેમ? ખૂબ જ ઝીણવટથી અંતર્મુખ થઈને આપણે વિચાર કરીશું તો જણાશે કે કર્મો કરવા છતાં તેઓ નવું પ્રારબ્ધ નથી બાંધતા. જે કાંઈ કર્મ

તેઓ કરી રહ્યા છે, ફળભોગ પામી રહ્યા છે, સુખદુઃખ મેળવી રહ્યા છે તે શું છે? આગળનાં તેમનાં જે કાંઈ પાપ-પુણ્યમય કર્મો અને તેને અનુરૂપ નિશ્ચિત થયેલી સુખદુઃખની જે પ્રાપ્તિ તેને તેઓ ભોગવી રહ્યા છે. તેને ભોગવ્યા સિવાય તેમાંથી મુક્ત થઈ શકાતું નથી. જેણે કૈવલ્યની સમજણ પ્રાપ્ત કરી છે તોય સામાન્ય મનુષ્યની જેમ જ સુખદુઃખમય જીવી રહ્યા છે તે શું કરી રહ્યા છે? તે, આ રીતે પોતાનાં કર્મોને ભોગવીને ખપાવી રહ્યા છે, પોતાનાં કર્મોને ભોગવીને તેનો ક્ષય કરી રહ્યા છે. પૂર્વનાં પુણ્યકર્મોના ફળરૂપે ઘણાં ભૌતિક સુખો અનાયાસે જ પગમાં આવીને પડતાં હોય ત્યારે શું કરવું? તે ભોગો ભોગવીને જ પૂરાં કરવાં પડે. કૈવલ્યપ્રાપ્ત યોગીઓ તો સ્થિર સમજણને પ્રાપ્ત કરી ચૂકેલા છે. તેથી તેમને લાલસા કે તૃષ્ણા હોઈ ના શકે. તેમની સ્થિતિ તો પવનમાં ઊડતા રૂના પૂમડા જેવી છે. તે પૂમડાને પોતાના કોઈ સ્વતંત્ર વિચારો નથી હોતા કે આમ ઊડું કે તેમ ઊડું. પવન જે તરફ ફેંકે તે તરફ તે તો ઊડતું હોય છે. તેવી રીતે તે વિવેકીજનો પોતાના પૂર્વકર્મ અનુસાર જે કંઈ સુખદુઃખ પોતાના પગમાં આવી પડે છે તેને હર્ષશોકરહિત થઈને ભોગવી નાખે છે. **આયાસપૂર્વક કોઈ ભોગને પ્રાપ્ત કરવાની તેમની કોશિષ નથી હોતી. પરંતુ જે ભોગ તેમના પગમાં આવીને પડે છે તેને તેઓ પ્રયત્નપૂર્વક ફેંકી પણ નથી દેતા.**

આ રહસ્યમય વિષયને ખૂબ તત્ત્વથી સમજી લેવાની જરૂર છે, નહીં તો ક્યારેક ક્યારેક ઉપરોક્ત સાચી સમજણની અજ્ઞાનતાના કારણે આવી સમસ્યાઓ ઉપસ્થિત થઈને આપણને આપણા ધ્યેયમાંથી ફેંકી દે છે; મોટાં મોટાં અસમાધાનો ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી જે સાધકો આગળ વધી ગયા છે તેમના માટે આ ખુલાસો કર્યો છે કે જેણે કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ કરી લીધી છે તેવા યોગીઓના પણ બે પ્રકાર છે. પહેલા પ્રકારના યોગીઓ આવનાર ભોગોને ભોગવી રહ્યા છે. ક્યારે? કે જ્યારે તે ભોગો પોતાની જાતે જ પગમાં આવીને પડે છે ત્યારે. કેમકે પૂર્વનાં તેમનાં ખૂબ પુણ્યકર્મોના ફળરૂપે આ ભોગો પ્રાપ્ત થઈ રહ્યા છે. તેને તેઓ પાછા ફેંકી દેવાના પ્રયત્ન નથી કરતા. તો તો પ્રયત્ન થયો કહેવાય ને ? તેઓ તો કોઈપણ-પ્રકારનો પ્રયત્ન નથી કરતા. જે સુખ આવી પડે છે તેને, કે જે દુઃખ આવી પડે છે તેને પણ હટાવવાનો તીવ્ર પ્રયત્ન નથી કરતા. કોઈ અસાધ્ય રોગ આવી પડે, તો તેને પણ હટાવવાનો તીવ્ર પ્રયત્ન નથી કરતા. સુખને ભોગવે છે તૃષ્ણારહિત થઈને અને દુઃખને ભોગવે છે તિરસ્કારરહિત થઈને. એક સામાન્ય મનુષ્ય અને એક

કૈવલ્યપ્રાપ્ત યોગી સુખદુ:ખને ભોગવી રહ્યા છે પણ બંનેની મન:સ્થિતિમાં ઘણો બધો ફરક છે. આ વાત થઈ પહેલા પ્રકારના કૈવલ્યપ્રાપ્ત યોગીઓની.

બીજા પ્રકારના કૈવલ્યપ્રાપ્ત યોગીઓને જાતિ, આયુ કે ભોગ - કાંઈ જ બાકી નથી. તેઓ તો પરમગુરુ પરમાત્માની પ્રેરણાથી જ લોકકલ્યાણ અર્થે આવ્યા છે. તેમને તો પૂર્વનાં પાપપુણ્યથી ઉત્પન્ન સુખદુ:ખની પ્રાપ્તિ પણ બાકી રહી નથી અને છતાં પણ સુખદુ:ખ ભોગવી રહ્યા છે. આ સુખદુ:ખને તેઓ નિષ્કામભાવે ભોગવે છે. પરમગુરુનો આદેશ સ્વીકારીને તેઓ પ્રવૃત્ત છે. પ્રવૃત્તિમાં તો પાપપુણ્ય થઈ જાય અને તેથી દુ:ખસુખ આવે. આપણી સ્થૂળ દૃષ્ટિએ તેઓ પાપ કરે કે પુણ્ય કરે પણ તેનાં ફળ એવાં દુ:ખસુખ સાથે તેમને કોઈ સંબંધ નથી. તેથી જ કહ્યું છે કે તત્ત્વજ્ઞાનીઓ દ્વારા જે કાંઈ પાપ-પુણ્ય થઈ જાય છે તેનાથી કર્માશય બંધાતું નથી. કેમ નથી બંધાતું? તેને માટે પણ અનુભવીઓનું કહેવાનું છે કે –

કૈવલ્યપ્રાપ્ત યોગીઓનાં પુણ્યફળોને તેમની સેવા અને પ્રશંસા કરવાવાળા તથા તેમનામાં પ્રેમ રાખવાવાળા મેળવીને સુખી થાય છે; તેમની નિંદા કરવાવાળા, તેમનો તિરસ્કાર કરવાવાળા, તેમને ગાળો દેવાવાળા, તેમના તરફ દ્વેષ રાખવાવાળા, તેમના તરફ ખોટો ભાવ રાખવાવાળા તે બધા તેમનાં પાપકર્મોનું ફળ પ્રાપ્ત કરીને દુ:ખી થાય છે. આ રીતે કૈવલ્યપ્રાપ્ત યોગીઓના શરીર દ્વારા જે કાંઈ પાપપુણ્ય થાય છે તેનું કર્માશય નથી બંધાતું, તેનાથી તે મુક્ત રહે છે. પુણ્યફળો તેમના પ્રશંસકોને અને પાપફળો તેમના નિંદકોને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. આ બીજા પ્રકારના કૈવલ્યપ્રાપ્ત યોગીની વાત થઈ.

ઉપર યોગીઓના બે પ્રકારો કહ્યા. એક તો તે કે જે કર્મ ભોગવીને ક્ષય કરવાની પરિસ્થિતિમાં હોય છે તેથી તે કર્મનો ક્ષય ભોગવીને કરતા હોય છે. અને બીજા એ કે જે નિષ્કામ ભાવે બધું કરતા હોવાથી તેમને કામના હોતી નથી એટલે નિષ્કામ રહીને જીવન વ્યતીત કરતા હોય છે. ઉપરથી તો તેઓ કર્મ કરતા સાધારણ મનુષ્યો જેવા લાગે છે પણ અંદરથી તો મહામુક્ત હોય છે. આવા મહામુક્તની ઓળખાણ સદ્ભાગીને જ થાય છે. ગુરુગીતામાં કહ્યું છે કે ગુરુજનોને વિવેકીજનો જ પારખી શકે છે. અવિવેકીજનોને તો તેઓ ગુરુ લાગતા જ નથી. તેમને તો તેઓ પોતાના જેવા જ લાગે છે. તેને તો એમ લાગે છે કે જેવા ભોગ આપણે ભોગવીએ છીએ, જેવા વિકારો આપણામાં છે તે બધા આમનામાં પણ

છે. તો, તેઓ ગુરુ શાના? પણ તેવા ગુરુજનોની અંદરની સ્થિતિ તો વિવેકીજનો જ સમજી શકે અને તેથી તેમને તેઓ ગુરુ લાગે. બાકી અજ્ઞાનીને, અવિવેકીને, જે તત્ત્વજ્ઞાનના જાણકાર નથી તેને તો તેઓ સામાન્ય મનુષ્ય જ લાગે છે. જેવી રીતે સૂર્ય હોવા છતાં આંધળાને તે દેખાતો નથી, તે તો દેખતાને દેખાય છે. તેમ, આંતરિક રીતે મહામુક્તાવસ્થામાં છે તેવા ગુરુજનોને કોણ પારખી શકે? કે જે જ્ઞાની અને ગુરુસંતસેવી છે તે.

ઉપર ચાર પ્રકારની પ્રજ્ઞાવિમુક્તિની વાત કહેવામાં આવી. ચોથી ચિકિત્સાશૂન્યાવસ્થા એટલે કે કૈવલ્યપ્રાપ્તિના જે ઉપાયો કરવાના હતા તે કેવી રીતે કરવા તે જાણી લીધું. તે જાણવાનું હવે શૂન્ય થઈ ગયું. જ્ઞાનના સાત પ્રકારો માટે પ્રજ્ઞામુક્તિ અને ચિત્તમુક્તિ એમ ન કહેતાં મુક્તિની જગ્યાએ વિમુક્તિ કીધું એ યોગ્ય છે. તે સાતેયમાંથી મુક્ત નહીં પણ વિમુક્ત થઈ ગયા એટલે કે સારી રીતે છૂટી ગયા. હવે જે ચિત્તવિમુક્તિના ત્રણ પ્રકારો કહેવામાં આવી રહ્યા છે તે ચિત્તની સ્થિતિના છે, ચિત્ત સાથે સંબંધિત છે.

જે કાંઈ જાણવાનું હતું તે જાણી લીધું, હવે જાણવાનું કાંઈ બાકી ના રહ્યું. જે કાંઈ ત્યાગવાનું હતું તે ત્યાગી દીધું, હવે ત્યાગવાનું કાંઈ બાકી ના રહ્યું. જે કાંઈ પ્રાપ્ત કરવાનું હતું તે પ્રાપ્ત કરી લીધું, હવે પ્રાપ્ત કરવાનું કાંઈ બાકી ના રહ્યું. પ્રાપ્ત કરવા માટે જે કાંઈ ઉપાયો કરવાના હતા તે કરી લીધા, હવે ઉપાયો કરવાના કાંઈ બાકી ના રહ્યા. આ રીતે ચાર પ્રકારની પ્રજ્ઞાવિમુક્તિને સમજ્યા. હવે ચિત્તવિમુક્તિને સમજીએ.

બુદ્ધિસત્ત્વકૃતાર્થતા : એટલે કે બુદ્ધિનું કાર્ય હવે સમાપ્ત થઈ ગયું. બુદ્ધિ કૃતાર્થ થઈ ગઈ. બુદ્ધિ એટલે અંતઃકરણ. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકારને અંતઃકરણચતુષ્ટય કહેવામાં આવે છે. અંતઃકરણચતુષ્ટય એટલે અંદરનાં ચાર સાધનો. બહારનાં સાધન ઘણાં બધાં છે. શરીર, ઇન્દ્રિયો ઇત્યાદિ બહારનાં સાધનો છે. બુદ્ધિ તે અંતઃકરણ છે. અંતઃકરણનું કાર્ય હવે પૂરું થયું. હવે તેનાથી મુક્ત થઈ ગયા, હવે અંતઃકરણની જરૂર જ ન રહી. અંતઃકરણથી જે કાંઈ કરવાનું હતું તે બધું કરી લીધું. સાધ્યની પ્રાપ્તિ થઈ ગઈ પછી સાધનોની જરૂરત ન રહી, પછી તે સાધનો પ્રયોજનહીન થઈ ગયાં. હવે તેનાથી મુક્ત-વિમુક્ત થઈ ગયા.

ગુણલીનતા : એટલે કે ગુણલીન થઈ ગયા. સત્ત્વ, રજ અને તમ એ ત્રણ ગુણો છે. અંતઃકરણચતુષ્ટય પણ આ ગુણોનું બનેલું છે. જગતનો પસારો આ ત્રણ

ગુણોથી થયેલો છે. વિશેષ, અવિશેષ, લિંગમાત્ર અને અલિંગ - એમ કુલ ચોવીસ તત્ત્વોની વાત આપણે આગળનાં સૂત્રોમાં સમજી ગયા. તે દશ્યોનો પણ અંતઃકરણમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. અંતઃકરણ પણ દશ્યો છે, તે પણ ત્રિગુણનાં બનેલાં છે. ગુણલીનતા એટલે કે તે અંતઃકરણ કે જે ગુણોનું બનેલું હતું, તે પણ લીન થઈ ગયું. ત્રિગુણ ક્યાં લીન થઈ ગયા? તેમના મૂળ કારણમાં, જે સૂક્ષ્મતામાંથી સ્થૂળ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરતાં કરતાં અંતઃકરણ સુધી પહોંચ્યા હતા તે સૂક્ષ્મતામાં. તે અવસ્થાને મૂળ પ્રકૃતિ, પ્રધાન, ત્રિગુણની સામ્યાવસ્થા, અવ્યક્ત અવસ્થા અને અલિંગ અવસ્થા પણ કહે છે. જે ત્રિગુણ સૂક્ષ્મતામાંથી સ્થૂળતાના ક્રમે અલિંગમાંથી ચિહ્નમાત્રમાં, તેમાંથી અવિશેષમાં, તેમાંથી વિશેષમાં આવીને અંતઃકરણ રૂપે બનેલા હતા, તે પાછા અવળા ક્રમે ઠેઠ તેમની અલિંગ અવસ્થા સુધી પહોંચીને લીન થઈ ગયા. આ ત્રિગુણ કે જે અંતઃકરણ વગેરે રૂપે પરિવર્તન પામેલા હતા, સૂક્ષ્મતામાંથી સ્થૂળતામાં આવેલા હતા, કારણમાંથી કાર્યરૂપમાં પરિણત થયેલા હતા તે સર્વે સ્થૂળતામાંથી સૂક્ષ્મતામાં ચાલ્યા ગયા, કાર્યમાંથી કારણ અવસ્થામાં પહોંચી ગયા. ત્રિગુણ લીન થઈ ગયા તેથી આનું નામ ગુણલીનતા.

આત્મસ્થિતિ : સ્વસ્થ, સ્વરૂપસ્થ, આત્મસ્થ થવું તેનું નામ આત્મસ્થિતિ. સમાધિપાદનું ત્રીજું સૂત્ર છે કે 'તદા દ્રષ્ટુઃ સ્વરૂપે અવસ્થાનમ્' - તેમાં આ સ્થિતિનું વર્ણન છે. ત્રિગુણમાંથી બહાર નીકળી ગયા એટલે સ્વસ્થ, સ્વરૂપસ્થ થઈ ગયા; જીવમાંથી શિવ થઈ ગયા; આત્મામાંથી પરમાત્મા થઈ ગયા; એટલે કે જીવે શિવને મેળવી લીધા, આત્માએ પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરી લીધા. આત્માને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો, આત્મસ્થિતિને પામી ગયા. જે ત્રિગુણ હતા, ત્રિગુણરૂપી જે કાર્ય હતું તે મૂળ પ્રકૃતિરૂપી કારણમાં ભળી ગયું. 'સ્વ'ની અંદર જે 'પર' હતું તે લીન થઈ ગયું. ક્યાં? મૂળ કારણમાં. 'સ્વ'માંનું બધું જ 'પર' જ્યારે ચાલ્યું જાય ત્યારે પાછળ શું બચી રહે? પાછળ જે કાંઈ બચી રહ્યું તેનું જ નામ સ્વસ્થતા, સ્વરૂપસ્થતા, આત્મસ્થતા, આત્મસ્થિતિ. આત્મસ્થિતિ તે કાંઈ બહારથી લાવવાની કોઈ સ્થિતિ ન હતી, તેને આપણે લાવ્યા એમ નહીં. તે તો હતી જ. આપણે સ્વરૂપસ્થ તો હતા જ. પરંતુ 'સ્વ'રૂપમાં જે 'પર'રૂપ ભળેલું હતું તેને દૂર કરી દેવામાં આવ્યું. શાના દ્વારા ? ક્રિયાયોગની સાધના દ્વારા અને વિવેકખ્યાતિ સુધીની સાચી સમજણ દ્વારા. તેના દ્વારા જે કાંઈ કાર્યરૂપે 'પર' હતું તે તેના

કારણમાં ચાલ્યું ગયું. 'પર'ને હટાવી દીધું એટલે કાંઈ હટ્યું નહીં પણ તે તેના મૂળ સ્વરૂપમાં, કારણસ્વરૂપમાં ભળી ગયું. તેની જે જે વિકૃતિઓ થયેલી હતી તે તે વિકૃતિઓ પોતપોતાની પ્રકૃતિમાં સમાઈ ગઈ; વિકૃતિરૂપી ધર્મો છેવટે, મૂળ પ્રકૃતિરૂપી પોતાના ધર્મોમાં ફેરવાઈ ગયા - સમાઈ ગયા. હવે પાછળ શું બચી રહ્યું? સ્વ-નિજ-કૈવલ્ય-દ્રષ્ટા-આત્મસ્થિતિ.

પાતંજલ યોગદર્શનના સાધનપાદના અઠ્ઠાવીસમા સૂત્રથી યોગનાં આઠ અંગોની સમજૂતી શરૂ થઈ રહી છે. અષ્ટાંગયોગની વાત શરૂ કરતાં પહેલાં આગળનાં સત્યાવીસ સૂત્રોના ભાવાર્થને ફરી એક વાર યાદ કરી લઈએ જેથી સાધનપાદમાં રજૂ થયેલ સૂત્રોના વર્ણનને માનસિક રીતે ફરી તાજું કરી શકાય.

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન-ઈશ્વરશરણાગતિને ક્રિયાયોગ કહે છે. ક્રિયાયોગ સમાધિની પ્રાપ્તિ માટે અને ક્લેશોને તનુ-પાતળા કરવા માટે છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ; આ પાંચ નામવાળા પાંચ પ્રકારના ક્લેશો છે. ક્લેશોને પ્રસુપ્ત, તનુ, વિચ્છિન્ન અને ઉદાર નામવાળી ચાર અવસ્થાઓ છે અને તેમનું ક્ષેત્ર અવિદ્યા છે. અનિત્યમાં નિત્ય જણાવું, અપવિત્રમાં પવિત્ર જણાવું, દુ:ખમાં સુખ જણાવું અને જડમાં ચેતન જણાવું તેને 'અવિદ્યા' કહેવામાં આવે છે. આત્મા અને ઇન્દ્રિયોને એક સમજવાં તે 'અસ્મિતા' નામનો ક્લેશ છે. સુખ ભોગવી લીધા પછી તેને ફરી-ફરીને ભોગવવાની જે ઇચ્છા બચી રહે છે તેને 'રાગ' ક્લેશ કહે છે. દુ:ખ ભોગવી લીધા પછી તેના તરફ ઘૃણાનો જે ભાવ બચી રહે છે તેને 'દ્વેષ' ક્લેશ કહે છે. જે સ્વાભાવિક રીતે જ શરીરની સાથે આવે છે અને વિદ્વાનો ઉપર પણ સવાર થઈને રહે છે તે 'અભિનિવેશ' ક્લેશ છે. મૃત્યુભય શરીરની સાથે જ આવે છે અને વિદ્વાનો ઉપર પણ સવાર થઈને રહે છે તેથી મૃત્યુના ભયને અભિનિવેશ ક્લેશ કહેવામાં આવે છે.

ઉપરોક્ત પાંચ ક્લેશોથી આપણે મુક્ત થવું હોય તો તે ક્લેશોને તેની જન્મભૂમિ(કારણભૂમિ)માં પહોંચાડી દેવા. જન્મભૂમિમાં પહોંચેલા તે ક્લેશોનો નાશ 'ધ્યાન' દ્વારા કરવો. ક્લેશોનું મૂળ શું છે, ક્યાં છે તે જાણવું જોઈએ. ગત-જન્મ અને વર્તમાન-જન્મની વાસનાઓ ક્લેશોનું મૂળ છે. તે (કર્માશયરૂપી) મૂળના રહેવાથી જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગરૂપી ફળોની પ્રાપ્તિ થાય છે. તે(જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગ)માં પુણ્ય અને પાપ થતાં રહેવાના કારણે તેનું ફળ હર્ષ અને શોકરૂપે

મળે છે. વિવેકીજનો માટે તો પુણ્યકર્મનાં ફળરૂપી સુખો પણ પરિણામદુઃખ, તાપદુઃખ અને સંસ્કારદુઃખ છે, અને ત્રિગુણની દૃષ્ટિએ પણ દુઃખ જ છે. તેથી દુઃખોને હટાવી દેવાં જોઈએ. જે દુઃખો ભોગવી ચૂક્યા છીએ તેની હવે ચિંતા નથી. હાલમાં જે દુઃખો ભોગવી રહ્યા છીએ તેને ભોગવીને જ પૂરાં કરવાનાં છે, તે સિવાય તેમાંથી છૂટકો નથી. પરંતુ આવનારાં દુઃખોને હટાવી દઈએ, તેનાથી મુક્ત રહીએ. દ્રષ્ટા અને દૃશ્યનો સંયોગ - આત્માનો અને પ્રકૃતિમાં રહેલાં ચોવીસ તત્ત્વોનો સંયોગ દુઃખોનું કારણ છે. સત્ત્વ, રજ અને તમ જેનો સ્વભાવ છે અને ભૂત અને ઇન્દ્રિયો જેમનું સ્વરૂપ છે તેવાં દૃશ્યો(ચોવીસ જડ તત્ત્વો)નું પ્રયોજન ભોગ અને મોક્ષ આપવાનું છે. ચોવીસ તત્ત્વોની વાત ચાલી રહી છે તો તે તત્ત્વોને પણ ઓળખીએ. પાંચ સ્થૂળ મહાભૂતો (પૃથ્વી, જલ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ), પાંચ કર્મેન્દ્રિયો (હાથ, પગ, ઉપસ્થ, ગુદા અને જીભ), પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો (આંખ, નાક, કાન, જીભ અને ચામડી) અન મન; આ સોળ તત્ત્વોના સમૂહને 'વિશેષ' કહેવામાં આવે છે. પંચતન્માત્રાઓ (શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ) અને અહંકાર; આ છ તત્ત્વોના સમૂહને 'અવિશેષ' કહેવામાં આવે છે. 'વિશેષ'નાં સોળ તથા 'અવિશેષ'નાં છ, એમ કુલ બાવીસ તત્ત્વો થયાં. ત્રેવીસમું તત્ત્વ લિંગમાત્ર અને ચોવીસમું અલિંગ. અલિંગને મૂળ પ્રકૃતિ અથવા પ્રધાન પણ કહેવામાં આવે છે. ઉપરોક્ત ચોવીસ તત્ત્વો જડ તત્ત્વો છે. તેને જ 'દૃશ્ય' કહેવામાં આવે છે. પચ્ચીસમું ચેતનતત્ત્વ 'આત્મતત્ત્વ' અને છવ્વીસમું ચેતનતત્ત્વ 'પરમાત્મતત્ત્વ'. દ્રષ્ટા-આત્મા જોવાની શક્તિમાત્ર (જ્ઞાનમાત્ર) અને શુદ્ધ હોવા છતાં ચિત્તની વૃત્તિઓ પ્રમાણે જોવાવાળો છે. દૃશ્યો (ચોવીસ જડ તત્ત્વો) દ્રષ્ટા માટે છે. જેઓ કૃતાર્થ થઈ ગયા છે તેમના માટે આ દૃશ્યો નષ્ટ થઈ ગયાં છે પણ અન્ય સાધારણ જનો માટે તે છે. પ્રકૃતિ અને પુરુષની સ્વરૂપ-શક્તિની ઉપલબ્ધિનું કારણ તેમનો સંયોગ છે. તે બંનેની શક્તિની ઉપલબ્ધિના કારણે તે બંનેનો સંયોગ થયો અને સંયોગના કારણે બંધન આવ્યું. પરંતુ પુરુષ પ્રકૃતિ સાથે સંયોગ ઊભો કરીને બંધનમાં શા માટે પડે છે? તેનું કારણ શું છે? તેનું કારણ અવિદ્યા છે. અવિદ્યાના અભાવથી પુરુષ અને પ્રકૃતિના સંયોગનો અભાવ થાય છે. તેનું જ નામ 'હાન' અર્થાત્ કૈવલ્ય છે. કૈવલ્યની પ્રાપ્તિનો ઉપાય છે સ્થિર વિવેકજ્ઞાન-વિપ્લવરહિત વિવેકજ્ઞાન. સ્થિર વિવેકજ્ઞાન-પ્રાપ્ત સાધકની પ્રજ્ઞા સાત પ્રકારની ભૂમિકાવાળી હોય છે. (૧) જ્ઞેયશૂન્યાવસ્થા - જે કાંઈ જાણવાનું હતું તે શૂન્ય

(પૂરું) થઈ ગયું. (૨) હેયશૂન્યાવસ્થા - જે કાંઈ ત્યાગવાનું હતું તે ત્યજી દીધું, ત્યાગવાનું શૂન્ય (પૂરું) થઈ ગયું. (૩) પ્રાપ્યપ્રાપ્તશૂન્યાવસ્થા - જે પ્રાપ્ત કરવાને યોગ્ય હતું તે બધું પ્રાપ્ત કરી લીધું એટલે પ્રાપ્ત કરવાનું શૂન્ય થઈ ગયું. (૪) ચિકિત્સાશૂન્યાવસ્થા - ચિકિત્સા એટલે ઉપાય. કૈવલ્ય પ્રાપ્ત કરવાના જે જે ઉપાયો હતા તે શૂન્ય થઈ ગયા. પ્રજ્ઞાની આ ચાર પ્રકારની ભૂમિકાને 'પ્રજ્ઞાવિમુક્તિ' કહે છે. હવે પછીની ત્રણ ભૂમિકાને 'ચિત્તવિમુક્તિ' કહે છે - (૫) બુદ્ધિસત્ત્વકૃતાર્થતા - બુદ્ધિનું કાર્ય હવે સમાપ્ત થઈ ગયું, બુદ્ધિ કૃતાર્થ થઈ ગઈ. (૬) ગુણલીનતા - સત્ત્વ, રજ અને તમ એ ત્રણ ગુણો લીન થઈ ગયા. (૭) આત્મસ્થિતિ - સ્વસ્થ, સ્વરૂપસ્થ, આત્મસ્થ થવું તેનું નામ આત્મસ્થિતિ.

તો આમ, અગાઉ ખૂબ વિસ્તારપૂર્વક રજૂ થયેલાં ઉપરોક્ત સૂત્રોના ભાવાર્થને આપણે તાજો કર્યો. હવે આગળનાં સૂત્રો સમજીએ.

યોગાંગાનુષ્ઠાનાદશુદ્ધિક્ષયે
જ્ઞાનદીપ્તિરાવિવેકખ્યાતેઃ ॥ ૨૮ ॥

ભાવાર્થ : યોગનાં અંગોનું અનુષ્ઠાન કરવાથી અશુદ્ધિઓનો ક્ષય થાય છે. અને અશુદ્ધિઓનો ક્ષય થવાથી વિવેકખ્યાતિ સુધીના જ્ઞાનનો પ્રકાશ થાય છે.

વિસ્તાર : વિવેકખ્યાતિ અર્થાત્ સાચી, સ્થિર સમજણની પ્રાપ્તિ તે જ કૈવલ્યપ્રાપ્તિનો ઉપાય છે તેમ છવ્વીસમા સૂત્રમાં કહ્યું. તેવી સાચી, સ્થિર સમજણ શાનાથી પ્રાપ્ત થાય છે તે આ અઠ્ઠાવીસમા સૂત્રમાં કહે છે. ચિત્તમાં-મનમાં જે જે કાંઈ અશુદ્ધિઓ, વિકારો, ભ્રમણાઓ વગેરે ભરેલાં પડ્યાં છે તેનો ક્ષય કરવો પડશે. તેનો ક્ષય શાનાથી કરવાનો છે? યોગનાં અંગોના અનુષ્ઠાનથી. આ જગ્યાએ આચરણ નહીં કહેતાં અનુષ્ઠાન કહેવામાં આવ્યું છે; યોગનાં અંગોનું અનુષ્ઠાન કરવાનું છે.

અનુષ્ઠાન એટલે વ્યવસ્થિત, નિયમબદ્ધ અને પવિત્રતાપૂર્વક આચરણ કરવું તે. સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે કોઈપણ સત્કર્મ કે ક્રિયાનું પાલન તેના નીતિનિયમોના પ્રમાણિક આચરણ સાથે કરવું જોઈએ. આ જગ્યાએ અનુષ્ઠાન શબ્દ ખૂબ યોગ્ય છે. યોગનો અભ્યાસ તે પણ એક અતિ દીર્ઘ અનુષ્ઠાન સમજવાનું છે. જ્યાં સુધી જ્ઞાનની દીપ્તિ ન થાય, જ્યાં સુધી જ્ઞાનની જ્યોત

ઝળહળ પ્રકાશિત ન થાય, જ્યાં સુધી છેવટની સીમા સુધીનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી યોગનું અનુષ્ઠાન ચાલુ રાખવાનું છે. અનુષ્ઠાન એટલે ક્રમપૂર્વક, નિયમબદ્ધ, દીર્ઘકાલ, નૈરંતર્યપણે અને સત્કારપૂર્વક અભ્યાસ કરવો તે. પ્રાપ્તવ્યની પ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાં સુધી દીર્ઘકાલ સુધી, અખંડપણે અને વેઠની ભાવના લાવ્યા સિવાય પ્રયત્ન કરવો તેનું નામ અનુષ્ઠાન. આ રીતે યોગનું અનુષ્ઠાન, આચરણ, અભ્યાસ કરવાનો છે. યોગનાં અંગો કયાં કયાં છે તે નીચેના સૂત્રમાં આવે છે.

યમનિયમાસનપ્રાણાયામપ્રત્યાહાર

ધારણાધ્યાનસમાધયો અષ્ટાવંગાનિ ॥ ૨૯ ॥

ભાવાર્થ : યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ; આ આઠ અંગો છે.

વિસ્તાર : આ આઠ અંગોને અષ્ટાંગયોગ કહેવામાં આવે છે. યોગના પ્રકારોનો તો કોઈ પાર નથી. આદ્ય શંકરાચાર્ય મહારાજે સવા કરોડ પ્રકારના યોગનો ઉલ્લેખ યોગતારાવલિમાં કરેલો છે. સવા કરોડ પ્રકાર કરતાં પણ વધુ હશે. તેમાંનો આ એક અષ્ટાંગયોગ પતંજલિ મુનિએ આપણને આપીને આપણા ઉપર અનહદ અહૈતુકી કૃપા કરી. તેમને હિરણ્યગર્ભ ઇત્યાદિ આચાર્યો પાસેથી આ અષ્ટાંગયોગ ભેટ મળ્યો. ચિત્તવૃત્તિઓના નિરોધ માટે જે જે કાંઈ ઉપાયો, માર્ગો, સાધનો, યુક્તિઓ અને પ્રયુક્તિઓ તે બધાંનું નામ યોગ. ચિત્તવૃત્તિઓના નિરોધ દ્વારા જીવ અને શિવનો, આત્મા અને પરમાત્માનો, પ્રાણ અને અપાન વગેરેનો યોગ કરાવવો તેનું નામ યોગ. આ બધું યોગ વિના થઈ શકતું નથી, આ બધું કરવા માટે જે સાચી સમજણની જરૂર છે તે યોગ વિના પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી. તેથી ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો પડે છે. યોગનું સર્વસામાન્ય લક્ષણ, તેની સર્વસામાન્ય વ્યાખ્યા એટલે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ. દરેક પ્રકારના યોગમાં પ્રગટ કે અપ્રગટરૂપે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ હશે જ. જ્યારે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ થશે ત્યારે જ કલ્યાણમાર્ગનો યોગ પણ થશે. અને કલ્યાણમાર્ગના યોગ દ્વારા કૈવલ્યનો યોગ થશે.

યોગશાસ્ત્રમાં પરમપ્રાપ્તિ માટે 'કૈવલ્ય' શબ્દ વાપરેલો છે. જુદા જુદા શાસ્ત્રોમાં પરમપ્રાપ્તિ માટે ભલે જુદા જુદા શબ્દો વાપરેલા હોય, જુદા જુદા

આચાર્યોએ જુદા જુદા દેશકાળમાં અને પરિસ્થિતિમાં તેના માટે ભલે જુદાં જુદાં નામો વાપરેલાં હોય પરંતુ તેથી આપણે તો તેનો અર્થ 'પરમપ્રાપ્તિ' જ સમજવાનો છે. આ પરમપ્રાપ્તિમાં શાની જરૂર પડશે? યોગની. અને યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ. ચિત્તવૃત્તિઓના નિરોધ માટે અનંત ઉપાયો બતાવવામાં આવ્યા છે, અનંત માર્ગો ચીંધ્યા છે અને અનંત સાધનોનું નિરૂપણ કરેલું છે. આમાંથી કયાં સાધનોનો કેવો ઉપયોગ કરવો તેનો આધાર, જેવો દેશ-કાળ, જેવી પ્રકૃતિ, જેવી સાધકોની સ્થિતિ, જેવા તેમના પથદર્શકો; તેના ઉપર છે.

સાધક કઈ સ્થિતિમાં છે, તેનો સ્વભાવ કેવો છે, તેના ગર્ભસંસ્કારો કેવા છે; તેનામાં કેવા, કેટલા અને કેટલા જોરદાર વિકારો છે, તે વિકારોનો તે કઈ રીતે ક્ષય કરી શકશે; તેની આર્થિક, માનસિક અને સમાજિક સ્થિતિ કેવી છે તે બધાંને ધ્યાનમાં રાખીને પથદર્શક (ગુરુદેવ) તેને સાધન આપે છે. ગુરુદેવ કયું સાધન આપશે કે કયો ઉપાય બતાવશે તે બધું ઉપરોક્ત પરિસ્થિતિ ઉપર અવલંબે છે. યોગ્ય ગુરુ યોગ્ય શિષ્યને યોગ્ય માર્ગ ચીંધીને છેવટે યોગમાં લઈ જાય છે અને યોગ દ્વારા ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરાવીને પરમ પ્રાપ્તવ્ય(સાચી સ્થિર સમજણ)ની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. રાજયોગ, હઠયોગ, મંત્રયોગ, જપયોગ, લયયોગ, ભક્તિ(સમર્પણ)યોગ વગેરે હાલમાં પ્રચલિત મુખ્ય યોગોનાં નામો છે. આ અષ્ટાંગ-યોગ છે. કારણકે આમાં આઠ અંગોનાં નિરૂપણ અને વર્ણન વિસ્તારપૂર્વક કરેલાં છે. કયાં આઠ અંગો? યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. અષ્ટાંગયોગનું જે પહેલું અંગ 'યમ' તેને વિસ્તારપૂર્વક સમજીએ.

અહિંસા સત્ય અસ્તેય બ્રહ્મચર્ય અપરિગ્રહ યમાઃ ॥ ૩૦ ॥

ભાવાર્થ : અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહને 'યમ' કહેવામાં આવે છે.

વિસ્તાર : યોગનાં આઠ અંગો છે. તેમાંના પ્રથમ અંગને 'યમ' કહેવામાં આવે છે. 'યમ'માં ઉપરોક્ત પાંચેય અંગોનો સમાવેશ થઈ જાય છે. તે પાંચેય ઉપાંગોના સમૂહનું નામ 'યમ' છે. આ જગ્યાએ આવતા 'યમ'નો ગૂઢાર્થ સમજવા

જેવો છે. મૃત્યુના દેવને પણ 'યમ' કે યમરાજ કહે છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહરૂપી યમનું યથાયોગ્ય રીતે પાલન કરવાથી યમરાજાને પણ દૂર રાખી શકાય છે, ઇચ્છામૃત્યુ પામી શકાય છે. આવું જબરજસ્ત રહસ્ય આમાં ભરી દેવામાં આવ્યું છે. તેથી જ તેનું નામ યમ આપ્યું છે. યમનું પાલન જીવનમાં જે પ્રમાણિકપણે કરે છે તેનાથી ઇચ્છામૃત્યુનું રહસ્ય છૂપું રહેતું નથી. ઉપરોક્ત પાંચ ઉપાંગોમાંના 'બ્રહ્મચર્ય' ઉપાંગને 'મૃત્યુ પર કાબૂ'ની વાત સાથે સીધો સંબંધ છે. વેદમાં પણ કહ્યું છે કે 'બ્રહ્મચર્યેણ તપસા દેવાઃ મૃત્યુમપાઘ્નત' (અથર્વવેદ ૧૧-૪-૧૯) (અર્થ : બ્રહ્મચર્યરૂપી તપથી દેવોએ મૃત્યુને મારી નાખ્યું, મૃત્યુ પર વિજય મેળવ્યો). આ પાંચેય ઉપાંગો પરસ્પર પુષ્ટિકર્તા છે. યોગદર્શનમાં આવતા અષ્ટાંગયોગના પહેલા અંગનું 'યમ' નામ રાખીને તો સંશોધકો માટે એક ચમત્કાર જ સર્જ્યો છે. અષ્ટાંગયોગ એ જીવન જીવવા માટેની, જીવનમાં ઉતારવા માટેની એક આદર્શ પદ્ધતિ છે, તેને વિદ્વત્તાનું પ્રદર્શન કરવાનું કે વિતંડામાં ઊતરવાનું સાધન બનાવાય નહીં.

યમનાં પાંચ ઉપાંગોનું પાલન કેવળ યોગસાધના કરવી હોય તેના માટે જ આવશ્યક છે એમ નહીં, પરંતુ જેને પણ મનુષ્યજન્મ સાર્થક કરી જીવનમાં વધુમાં વધુ સુખશાંતિ પ્રાપ્ત કરવાં છે તે સર્વે માટે અતિ ઉપયોગી છે. જો બચપણથી જ બાળકોને બાળમંદિરો, શાળાઓ અને મહાશાળાઓમાં યમનાં ઉપાંગોનું, ખૂબ જ આત્મીયતા અને યુક્તિપ્રયુક્તિપૂર્વક શિક્ષણ આપવામાં આવે તો લોકોન્નતિ અને લોકકલ્યાણનું એક જબરજસ્ત કાર્ય સહજમાં સંપન્ન થઈ જાય; તો જગત ઉપરથી જેલખાનાં, પાગલખાનાં અને દવાખાનાં કાયમ માટે અદૃશ્ય થઈ જાય. જો કે હાલમાં તો આવી વાતો શેખચલ્લીના તરંગો જેવી લાગશે પણ જો ઉપરોક્ત રીતે તૈયાર થયેલી દિવ્યગુણસંપન્ન પેઢીઓ વિશ્વ ઉપર અસ્તિત્વમાં આવતી જાય તો મૃત્યુલોક દિવ્યલોક થઈ જાય તેમ કહેવું જરાય અતિશયોક્તિ નથી. જેલખાનાં, પાગલખાનાં અને દવાખાનાં પાછળ જેટલો સ્ટાફ રોકવામાં આવે છે અને જેટલો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે તેના કરતાં ઘણા ઓછા ખર્ચે અને પ્રયત્ને યમનાં પાંચ અંગોને ક્રિયાત્મક કરાવીને ઘણો મોટો લાભ લઈ શકાય.

અહિંસા, સત્ય અને અસ્તેયના પાલન દ્વારા નીતિમત્તાનું ધોરણ ઊંચું આવવાથી ગુનાઓ ઘટી જાય અને બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહના પાલનથી તનમનધનથી પુષ્ટ થવાથી દવાખાનાં અને પાગલખાનાંની જરૂરત ન રહે. અસ્તુ.

(૧) અહિંસા : અહિંસા શબ્દનો અર્થ સાવ સીધોસાદો છે. અ+હિંસા એટલે કે હિંસાનો અભાવ. અતિ સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિએ જોતાં પ્રગટ-અપ્રગટરૂપે હિંસા ઘણા પ્રકારે થઈ શકે છે. હિંસા શા માટે ન કરવી જોઈએ? તેનાથી શું નુકસાન છે? તે બરાબર સમજી જવું જોઈએ. તન-મન-ધન કે વિચાર-વાણી-વર્તન દ્વારા ભલે કોઈપણ પ્રકારે હિંસા થાય છે ત્યારે હિંસા ખમનારને ઘણું દુઃખ થાય છે અને તે દુઃખમાંથી બદલો લેવાની ભાવના ઊભી થાય છે. જો તરત બદલો લઈ શકે તેમ ન હોય તો બદલો લેવાની ભાવના દબાઈને પડી રહે છે અને અનુકૂળ સંજોગો મળતાં બદલો લઈને જ જંપે છે. સામાએ બદલો લીધો તેનું દુઃખ આપણા મનમાં થાય છે અને તેથી આપણા મનમાં પણ વેર બંધાય છે; અને તેથી આપણે પણ તરત વેર લઈએ છીએ અથવા અનુકૂળતાની રાહ જોઈએ છીએ. આ પ્રમાણે હિંસા અને પ્રતિહિંસા, હિંસા અને પ્રતિહિંસાનું રેંટ જેવું એક ચક્ર ચાલે છે, તેમાંથી કદી છૂટી શકાતું નથી. બંનેમાંથી કોઈક જો પહેલ કરે કે મારે બદલો નથી લેવો તો જ તે રેંટના ચક્રમાંથી બંને છૂટી શકે છે. અને આવી કલ્યાણકારી પહેલ તો કોણ કરી શકે છે? જે ગુરુમુખી છે, મુમુક્ષુ છે ને જ્ઞાની છે તે જ કરી શકે છે અને તેણે જ કરવી જોઈએ. ભૌતિક સુખમાં જે ગળાબૂડ છે અને સાચી સમજણનો જેનામાં સંપૂર્ણ અભાવ છે તેની પાસે શી આશા રાખી શકીએ? જૂના ભજનમાં કહ્યું છે ને કે 'અજ્ઞાની પાસ ન જાના, જાકે નહીં પછતાના; કુછ ભેદભરમ નહીં ખોલે રે, કાયા કા પિંજરા ડોલે રે...' અહિંસાને આ રીતે જોતાં ચોખ્ખું સમજાય છે કે અહિંસા કેટલી ફાયદાકારક છે અને હિંસા કેટલી નુકસાનકારક છે. વ્યક્તિ અને વ્યક્તિથી બનેલા સમાજને હિંસા સાવ ખોખરાં કરી નાખે છે. હિંસા સીધેસીધી એટલી નુકસાનકારક નથી કે જેટલી વેરભાવનાનો રેંટ ચાલવાથી છે. યમના 'અહિંસા' ઉપાંગને જો આ રીતે સમજીએ તો જ સાચો ખ્યાલ આવે કે અહિંસા કેટલી કલ્યાણદાયક છે અને હિંસામાં અકલ્યાણનો કેટલો દારૂગોળો ભરેલો છે!

ક્યારેક દેખીતી રીતે જ હિંસા લાગતી હોય છે પણ સૂક્ષ્મ રીતે જોતાં તેમાં અહિંસાનું પાલન થતું હોય છે, તો ક્યારેક દેખીતી રીતે જ અહિંસા લાગતી હોય પણ સૂક્ષ્મ રીતે જોતાં તેમાં હિંસા જણાય છે. યમાંગોના ગૂઢાર્થોને ગુરુસંતોની કૃપાથી પામી શકાય, જાણી શકાય. બિનઅનુભવીપણાને કારણે ક્યારેક આપણે આપણા જ વિચારો અને તર્કોમાં ગૂંચાઈ જઈએ છીએ. એ વખતે નિષ્ણાતો જ સમાધાન કરી શકે છે.

(૨) **સત્ય** : સમસ્ત વિશ્વ સત્યના આધારે જ ટકી રહ્યું છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહ, ઉપગ્રહ, નક્ષત્ર એ બધાં પોતપોતાની જગ્યાએ સ્થિર રહીને પોતપોતાનું કાર્ય કરી રહ્યાં છે. તેમાંના કોઈને સ્થૂળ ટેકો કે આધાર નથી, તેમને સત્યનો ટેકો છે; સત્યના આધારે પોતપોતાની ભ્રમણકક્ષામાં તેઓ સ્થિર છે. સત્ય એટલે જેનું સાતત્ય સતત છે તે. આ તેનો તાત્ત્વિક અર્થ છે. ખરેખર તો અસત્યની હસ્તી જ નથી. અસત્ય એ સત્યનો આભાસમાત્ર છે. જીવનભર વહેવારજીવનમાં પણ સત્યનો જ આશરો લેવો પડે છે. આખા દિવસની આપણી દિનચર્યા પણ સત્યના આધારે જ ચાલતી હોય છે. જેને અસત્ય કહી શકાય તેવું આચરણ તો આખા દિવસમાં અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં જ થતું હોય છે. આપણે ખાવું હોય કે નાહવું હોય કે નોકરીએ જવું હોય ત્યારે આપણે સત્ય જ બોલીએ છીએ કે મારે ખાવું છે કે મારે નાહવું છે કે મારે નોકરીએ જવું છે વગેરે. ખાવું હોય ત્યારે અસત્ય નથી બોલતા કે મારે નથી ખાવું. જો બધો જ વખત અસત્ય બોલીએ તો તો જીવનવ્યવહાર ચાલે કઈ રીતે? બુદ્ધિની અવળચંડાઈ અને સાચી જાણકારીના અભાવે જેટલું અસત્ય આચરણ અને ભાષણ થાય છે તેટલું પણ અતિ કુશાગ્રતાપૂર્વક ન થવા દઈએ તો અતિ મહાન કલ્યાણકારી ફળને પ્રાપ્ત કરી લઈએ છીએ. અખંડ સત્ય બોલવાનો નિયમ તે વાણીનું પ્રચંડ તપ છે. અહિંસા, સત્ય વગેરે પાંચમાંથી ગમે તે એકનું સંપૂર્ણપણે પાલન કરવામાં આવે તો બીજાં ચારનું પાલન તેમાં અનાયાસે આવી જ જાય છે. અતિ અલ્પ અને આવશ્યક હોય તેટલું જ બોલવાનો નિયમ રાખવામાં આવે તો તે સત્ય બોલવાના નિયમમાં ખૂબ સહાયતા કરે છે. પ્રગટ-અપ્રગટ રીતે અસત્ય બોલવાના પણ અતિ સૂક્ષ્મ ઘણા બધા પ્રકારો છે. કલ્યાણમાર્ગમાં ઝડપથી આગળ વધવા માટે ઓછું બોલવાનો નિયમ ખૂબ સહાયક છે. બોલતી વખતે સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ ઘણી બધી શક્તિઓનો વ્યય થઈ જાય છે. ઓછું બોલવાના કે મૌન રાખવાના નિયમ દ્વારા જો તે શક્તિઓને બચાવી લેવામાં આવે તો આપતકાળમાં કામમાં લેવા માટે ઘણો શક્તિસંગ્રહ રહે.

(૩) **અસ્તેય** : સ્તેય એટલે ચોરી કરવી અને અસ્તેય એટલે ચોરી ન કરવી. યથાયોગ્ય મહેનત કરીને પોતાના હક્કનું ખાવા, પીવા અને વાપરવાથી મન ભર્યું ભર્યું રહે છે અને તેથી મનની શક્તિઓનો ખૂબ જ વિકાસ થાય છે કે જે કલ્યાણમાર્ગમાં આગળ વધવામાં અતિ સહાય કરે છે. જેને હક્કનું કહીએ છીએ તે પણ ખરેખર પૂર્ણપણે આપણા હક્કનું નથી હોતું. જમીનમાં એક દાણો વાવીએ

અને જમીનમાંથી હજાર દાણા આપણને પાછા મળે છે. વળી પૃથ્વી, પાણી, તેજ, વાયુ અને આકાશ એ તો સાવ મફત જ મળે છે. તેમાં આપણે શું મહેનત કરી છે કે તેને આપણા હક્કનું કહી શકીએ? તે સઘળું તો કેવળ કૃપાનું જ ફળ છે. અસ્તેયની જે કાંઈ વાત છે તે મોટે ભાગે માનવકૃત પદાર્થો જોડે સંબંધિત છે. અતિ સખત આવશ્યકતા હોવા છતાંય અન્યોનું કંઈ પણ, ક્યારેય પણ તેમની અનુમતિ લીધા સિવાય ન લઈએ ત્યારે જ ખબર પડે છે કે આપણાં મન અને ઇન્દ્રિયોનો આપણા ઉપર કાબૂ છે કે આપણો તેમના ઉપર કાબૂ છે. ચોરી દ્વારા પોતાની આવશ્યકતાઓ પૂરી કરનારનું મન સતત ચંચળ રહે છે, યોગમાર્ગમાં લાગી શકતું નથી. પ્રામાણિકપણે મેળવેલી રોજીરોટીથી બનેલું મન સમાધાનયુક્ત હોય છે. તેથી તો કહ્યું છે કે 'અન્ન તેવું મન, પાણી તેવી વાણી'. ચોરી ફક્ત સ્થૂળ પદાર્થોની જ થાય છે તેમ નથી. અતિ સૂક્ષ્મ એવાં વિચાર-વાણી-વર્તનની પણ ચોરી થઈ શકે છે. બીજાના સુંદર અને યશદાતા વિચારોને પોતાના નામે ચડાવી દેવા તે પણ ચોરીનો એક પ્રકાર જ છે. આ દૃષ્ટિએ પ્રત્યક્ષ-અપ્રત્યક્ષ ચોરીના ઘણા અતિ સૂક્ષ્મ પ્રકારો છે. જે જે કાંઈ આપણી બુદ્ધિથી સમજાય તેવી બધા જ પ્રકારની ચોરીઓથી બચવાનો પ્રયત્ન થવો ઘટે.

(૪) **બ્રહ્મચર્ય** : બ્રહ્મચર્ય એટલે બ્રહ્મમાં સતત ચર્યા કરવી તે. અખંડ બ્રહ્મભાવમય રહેવું તેનું નામ અખંડ બ્રહ્મચર્ય. બ્ર+અહમ્ = બ્રહ્મ. બ્ર એટલે બૃહત્ અને અહમ્ એટલે પોતાપણું. બૃહત્ અહમ્ એટલે પોતાપણાનો-અહમ્નો અત્યંત વિસ્તાર કરી દેવો. બધી સાધનાઓનું મુખ્ય ફળ છે અહમ્નો લય કરી દેવો. અહમ્નો લય બે પ્રકારે થઈ શકે છે. એક તો અહમ્નો અતિ વિસ્તાર કરીને; અને બીજો પ્રકાર અહમ્નો અતિ સંકોચ કરીને. આ બેમાંથી જેને જે ફાવે તે રીતે અહમ્નો લય કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. કોઈ પોતાના વ્યક્તિગત અહમ્ને કુટુંબ, સમાજ, રાષ્ટ્ર અને વિશ્વના ઉપયોગમાં લઈને, અતિ વિસ્તૃત કરીને તેનો લય કરી નાખે છે. તો કોઈ તેથી ઊલટી પ્રક્રિયાએ તેનો સંકોચ કરતાં કરતાં લય અવસ્થા સુધી સંકોચ કરી નાખે છે. જેટલો સમય બ્રહ્મભાવમાં સ્થિર રહી શકાય તેટલા સમયનું બ્રહ્મચર્યનું પાલન થયું કહેવાય. આ બધો બ્રહ્મચર્યનો તાત્ત્વિક અર્થ થયો.

બ્રહ્મચર્યથી યમ શબ્દ સાર્થક થઈ શકે છે. સાધનામાર્ગમાં અખંડ ઉત્સાહ અને અખંડ આરોગ્યની સખત જરૂરત હોય છે. તે બંનેની પ્રાપ્તિ શુદ્ધ વીર્ય દ્વારા થઈ

શકે છે. તેથી જ વીર્ય-સંગ્રહને પણ બ્રહ્મચર્ય કહેવામાં આવે છે. વીર્ય તે શરીરમાંની સાતમી ધાતુ છે. વીર્ય પરિપક્વ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તેને ઓજસ કહેવામાં આવે છે. તે ઓજસ રૂંવાડે રૂંવાડા સુધી પહોંચીને શરીરની ફરતું દિવ્ય વર્તુળ ઊભું કરે છે. એવા સાધકોના સંપર્કમાં પશુ, પક્ષી કે મનુષ્ય જે કોઈ આવે છે તે વત્તાઓછા પ્રમાણમાં તેને પ્રેમ કરતાં થઈ જાય છે. બ્રહ્મભાવમાં સ્થિર થવા માટે પણ અમુક પ્રમાણમાં વીર્યનો જથ્થો હોવો અતિ આવશ્યક છે. જે વીર્યથી હાલતું-ચાલતું અલૌકિક શરીર અસ્તિત્વમાં આવી શકે છે તેનો વ્યય મોજશોખ ખાતર કરવો તે ભરપૂર કમનસીબી છે. સુખી થવાની ઈચ્છાવાળા સર્વેએ આ વાત લક્ષમાં લેવી જોઈએ. બ્રહ્મચારી, ગૃહસ્થી, વાનપ્રસ્થી અને સંન્યાસી સર્વેએ પોતપોતાના આશ્રમને અનુરૂપ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું ઘટે. ગૃહસ્થાશ્રમી પોતાના આશ્રમને અનુરૂપ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે તો તે બ્રહ્મચારી જ કહેવાય. બ્રહ્મચર્યરૂપી તપ દ્વારા દેવોએ મૃત્યુને મારી નાખ્યું એમ જે ઉપર વાત આવી તે આનાથી જ શક્ય બની શકે છે અને તેથી જ અષ્ટાંગયોગના પહેલા અંગનું નામ 'યમ' સાર્થક થાય છે. યમમાં આવતાં પાંચેય ઉપાંગોનું સમજપૂર્વક પાલન કરવાથી યમને-યમરાજને દૂર રાખી શકાય છે, ઈચ્છામૃત્યુને પામી શકાય છે.

(૫) અપરિગ્રહ : અપરિગ્રહ એટલે સંગ્રહ ન કરવો તે. સાધના અને જીવનસાધનામાં પણ ઓછામાં ઓછી આવશ્યકતાઓ રાખવી. કોઈપણ સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ ચીજવસ્તુઓનો અતિશય સંગ્રહ કરવાથી તેમાં ઘણી બધી શક્તિઓનો દુર્વ્યય થઈ જાય છે. કોઈપણ ચીજવસ્તુ પ્રાપ્ત કરવામાં અને તેને સાચવી રાખવામાં અને તેનો યોગ્ય વ્યય કરવામાં ચિત્તમાં ઘણી ચિંતાઓ અને મગજ ઉપર તેનું મજબૂત ખેંચાણ રહે છે. જીવન તેનાથી એકધારું ત્રાસમય રહે છે. એ ત્રાસ એટલો સૂક્ષ્મ હોય છે કે જલદી જણાતો નથી. એક પરિગ્રહી વ્યક્તિ પોતાના અતિ પરિગ્રહના કારણે ત્રાસ ભોગવતો હોય છે, તો તેના જ કારણે બીજાને જીવન-જરૂરતો પૂરી ન થવાના કારણે ત્રાસ ભોગવવો પડતો હોય છે. જો સૌ અપરિગ્રહયુક્ત રહે તો સૌને સુખશાંતિ પ્રાપ્ત થાય. તિજોરીમાં કે ઘરમાં જ પરિગ્રહ કરીને દુઃખી થવાય છે તેમ નથી. પેટમાં પણ પરિગ્રહ કરીને દુઃખી થઈએ છીએ. પચે તે કરતાં વધુ ખાઈ લેવું તે પણ પરિગ્રહરૂપી દોષ જ છે. એક અતિ પોષણથી પરેશાન છે તો બીજો અલ્પ પોષણથી હેરાન છે. અપરિગ્રહ દ્વારા જ સમાજનું સમતોલપણું જળવાઈ રહે છે. સમાજઉદ્ધારની વિચારધારાઓનો પણ પરિગ્રહ ન કરતાં ઉદારતા,

હિંમત અને નિર્ભયતાથી તેનો પ્રસાર-પ્રચાર કરવો જોઈએ. અતિ પરિગ્રહના કારણે અંતઃકરણ તેમાં એટલું વ્યસ્ત રહે છે કે નૂતન અને પવિત્ર અંતઃસ્ફુરણાઓને તે ઝીલી શકતું નથી. સંપૂર્ણ સમજપૂર્વક જે અસંગ્રહી જીવન ગાળે છે તે જ તેના સાચા આનંદને માણે છે. અસંગ્રહીને કેવો અને કેટલો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે તેની કલ્પના સંગ્રહીને આવવી કઠિન છે. અનુભવીઓનું કથન છે કે 'સાંઈ ઉતના દીજિયે, જામે કુટુંબ સમાય; મૈં ભી ભૂખા ન રહું, સાધુ ન ભૂખા જાય.' અર્થ : હે પરમાત્મા ! કૃપા કરીને મને એટલું આપજો કે મારું તથા કુટુંબનું ભરણપોષણ થાય અને મારા આંગણે જે કોઈ સાધુ-અતિથિ આવે તે પણ ભૂખ્યા પાછા ન જાય, ખાલી હાથે પાછા ન જાય. અપરિગ્રહ સૌના માટે આચરણીય છે પરંતુ યોગમાર્ગમાં વિશેષ કરીને આચરવા યોગ્ય છે.

આ પાંચેય અંગો પરસ્પર પુષ્ટિકર્તા છે. કોઈપણ એક અંગનું ચુસ્તપણે પાલન કરવાથી બીજાં ચારેય અંગોનું અનાયાસે જ પાલન થઈ જાય છે. માત્ર વાર્તા કે પ્રવચનો કરવાથી કે વાદવિવાદ કરવાથી કોઈ પણ કાંઈ પણ પ્રાપ્ત કરી શકતું નથી. પ્રાપ્તિ તો કેવળ આચરણમાં રહેલી છે અને આચરણ કરનારા વીરલા કોઈક જ હોય છે. તેથી જ કહ્યું છે કે, 'કહની મિસરી ખાંડ હૈ, કરની તત્તા લોહ; કહની કહે વૈસી રહની રહે, ઐસા વીરલા કોક.' આ પાંચેય અંગોરૂપી 'યમ' અષ્ટાંગયોગનો પાયો છે. સફળતા માટે દીર્ઘ સાધનાની જરૂર હોય છે અને દીર્ઘ સાધના માટે દીર્ઘ આયુષ્યની જરૂર હોય છે. યમના પાલનથી દીર્ઘ આયુષ્ય અવશ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. વળી યમનું પાલન કેવળ જેને યોગી થવું હોય તેને માટે જ જરૂરનું છે તેવું કાંઈ નથી. જેને પણ સુખી થવાની ઇચ્છા છે તેણે પાંચે યમાંગોનું પાલન કરવું આવશ્યક છે તે વાત નીચેના સૂત્રમાં જણાવે છે.

જાતિદેશકાલસમયાનવચ્છિન્નાઃ
સાર્વભૌમા મહાવ્રતમ્ ॥ ૩૧ ॥

ભાવાર્થ : (યમ) જાતિ, દેશ, કાળ અને સમયથી મર્યાદિત ન કરી શકાય તેવા છે. તે સમસ્ત ભૂમંડળ ઉપરનાં મહાવ્રતો છે.

વિસ્તાર : ઉપર કહેલા અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ; એ પાંચ યમાંગો કેવળ અમુક જાતિએ જ કે અમુક દેશમાં જ કે અમુક કાળમાં જ કે અમુક સમયમાં જ પાલન કરવાને યોગ્ય છે એમ નહીં, પરંતુ તે તો દરેક જાતિ

માટે, દરેક દેશ માટે, સર્વ કાળ માટે અને સર્વ સમય માટે પાલન કરવાને યોગ્ય છે. એટલે ઉપરોક્ત બધાં જ માટે તે અતિ ઉપયોગી અને અતિ કલ્યાણકારી છે. સમસ્ત ભૂમંડળ ઉપરનાં તે મહાવ્રતો છે. સામાન્ય વ્રતોના પાલનથી સામાન્ય સુખશાંતિની પ્રાપ્તિ થાય છે અને મહાવ્રતોના પાલનથી મહાન સુખશાંતિની અર્થાત્ સનાતન સુખશાંતિની પ્રાપ્તિ થાય છે. મહાવ્રતો એટલે મહાન ફળને અચૂક આપનારાં. જે પણ તેનું પાલન કરે તેને તે સાચાં સુખશાંતિની અચૂક પ્રાપ્તિ કરાવે. આ પાંચ મહાવ્રતોમાં બીજાં બધાં જ લઘુવ્રતોનો સમાવેશ થઈ જાય છે. આ પાંચ મહાવ્રતોનું પાલન કરનારને બીજાં કોઈપણ પ્રકારનાં લઘુવ્રતોનું અલગપણે પાલન કરવાની આવશ્યકતા રહેતી નથી. અતિ દીર્ઘકાળ સુધી લઘુવ્રતોના પાલનથી જે ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે તે પ્રાપ્તિ અતિ અલ્પ સમયમાં મહાવ્રતોના પાલનથી થઈ શકે છે. લઘુવ્રતોનું પાલન પણ, મહાવ્રતોમાં પ્રવેશવા માટે કરવાનું છે.

ઉપરોક્ત પાંચેય મહાવ્રતો જાતિ માટે પાલન કરવાને યોગ્ય છે એટલે કે સમસ્ત મનુષ્યજાતિ માટે પાલન કરવાને યોગ્ય છે, દેશ માટે પાલન કરવાને યોગ્ય છે એટલે કે સમસ્ત દેશો માટે પાલન કરવાને યોગ્ય છે, કાળમાં પાલન કરવાને યોગ્ય છે એટલે કે સતયુગ, દ્વાપરયુગ, ત્રેતાયુગ અને કળિયુગ એમ ચારેય યુગોમાં પાલન કરવાને યોગ્ય છે અને સમયમાં પાલન કરવાને યોગ્ય છે એટલે કે ચોવીસ કલાકના દરેક અંશમાં પાલન કરવાને યોગ્ય છે તેમ સમજવાનું છે. આ પાંચ મહાવ્રતોનું જેટલા પ્રમાણમાં પાલન કરી શકાશે તેટલા જ પ્રમાણમાં યોગનાં બીજાં અંગોના પાલનમાં સરળતા પડશે.

સર્વે જાતિઓ માટે, સર્વે દેશો માટે, સર્વે કાળમાં (ચારેય યુગમાં) અને સર્વ સમયમાં યમનાં આ પાંચ અંગો લાભકર્તા હોવાના કારણે તેને સાર્વભૌમ (સમસ્ત ભૂમિ માટેનાં) મહાવ્રતો કહ્યાં છે. સર્વ જાતિ, સર્વ દેશ, સર્વ કાળ અને સર્વ સમય માટે લાભકર્તા હોવાના કારણે તે, સર્વે માટે પાલનીય છે અને સર્વે માટે પાલનીય હોવાના કારણે તે સાર્વભૌમ (સમસ્ત ભૂમિ માટેનાં) મહાવ્રતો ગણાય છે.

અમુક જાતિને લાભ કરે અને અમુક જાતિને ન કરે, અમુક દેશને ફાયદો પહોંચાડે અને અમુકને પહોંચાડે નહીં, અમુક યુગમાં જ કલ્યાણ કરે અને અમુકમાં કરે નહીં તથા અમુક સમયમાં જ ફળ આપે અને અમુકમાં આપે નહીં એવું

નથી; યમાંગો તો તેનું પાલન કરનાર સર્વને તથા સર્વ સમયે અને સર્વ કાળમાં ફળદાતા જ છે.

પાતંજલ યોગદર્શનના સાધનપાદમાં આપણે અષ્ટાંગયોગને સમજી રહ્યા છીએ. અષ્ટાંગયોગનાં કુલ આઠ અંગ છે; યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. 'યમ'નાં પાંચ ઉપાંગ છે; અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય (અચૌર્ય), બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ. આ પાંચ યમાંગો કેવળ અમુક જાતિએ જ, કે અમુક કાળમાં જ, કે અમુક દેશમાં જ, કે અમુક સમયમાં જ પાલન કરવાને યોગ્ય છે એમ નહીં. પરંતુ તે તો દરેક જાતિ માટે, દરેક દેશ માટે, સર્વ કાળ માટે અને સર્વ સમય માટે પાલન કરવાને યોગ્ય છે. એટલે કે ઉપરોક્ત બધી જ રીતે તે અતિ ઉપયોગી અને કલ્યાણકારી છે. સમસ્ત ભૂમંડળ ઉપરનાં તે મહાવ્રતો છે. આ પાંચ મહાવ્રતોમાં બીજાં બધાં જ લઘુવ્રતોનો સમાવેશ થઈ જાય છે. આ પાંચ મહાવ્રતોનું પાલન કરનારને બીજાં કોઈપણ પ્રકારનાં લઘુવ્રતોનું અલગપણે પાલન કરવાની આવશ્યકતા રહેતી નથી. અસ્તુ.

શૌચસંતોષતપઃસ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ નિયમાઃ ॥ ૩૨ ॥

ભાવાર્થ : શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનને 'નિયમ' કહે છે.

વિસ્તાર : જેમ યમનાં પાંચ ઉપાંગો છે તેમ નિયમોનાં પણ પાંચ ઉપાંગો છે. તેમાંથી તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનનું વર્ણન પહેલા સૂત્રમાં આવી ગયું. પહેલા સૂત્રમાં તે ત્રણેના સામૂહિક સ્વરૂપને ક્રિયાયોગ કહેવામાં આવ્યો છે. તે ત્રણેને અહીં ફરી એક વખત સમજી લઈએ.

તપ : તપનો અર્થ ખૂબ ઝીણવટથી અને વ્યાપક રીતે સમજવાનો છે. આ 'તપ' અષ્ટાંગયોગમાં આવતું તપ છે. યોગની પહેલી શરત છે કે બધું જ 'યુક્ત' થવું જોઈએ, કાંઈપણ 'અતિ' થવું ન જોઈએ. આ જગ્યાએ તપ એટલે કોઈ ઉગ્ર ક્રિયાના આચરણની વાત સમજવાની નથી, રજઃપ્રધાન કે તમઃપ્રધાન તપ સમજવાનું નથી; સંપૂર્ણ સત્ત્વમય તપ સમજવાનું છે. યોગસાધના જીવન માટે છે તેથી તે જીવનસાધના પણ છે. તેથી જીવનસાધના અને યોગસાધના કરનારાએ તપને પોતાની દિનચર્યામાં અને જીવનચર્યામાં ઓતપ્રોત કરી દેવાનું છે. કોઈ અત્યંત કષ્ટદાયક ક્રિયાઓ કરવાની નથી. જેમ કે - ઘણા બધા ઉપવાસ કરવા, પંચધૂણી તાપવી, એક પગે ઊભા રહેવું કે એક હાથ ઊંચો રાખીને સૂકવી નાખવો

વગેરે પ્રકારનાં ભયંકર ઉગ્ર તામસિક-રાજસિક તપો જોવામાં આવે છે, તેવું તપ નથી કરવાનું. અહીં તો સૌમ્ય, સાત્ત્વિક અને અખંડ તપ કરવાનું છે.

જીવનમાં આરોગ્ય અતિ મહત્ત્વનું છે. આરોગ્ય કાયમ જળવાઈ રહે તે માટેના જે નિયમો, તેમનું પાલન કરવું તે પણ તપ છે. આરોગ્ય માટે નિત્ય, નિયમિત આસન અને પ્રાણાયામરૂપી બાહ્ય તથા આંતરિક વ્યાયામ કરવો તે પણ તપ છે. શાસ્ત્રોમાં પ્રાણાયામ અને બ્રહ્મચર્યને શ્રેષ્ઠ તપ કહેવામાં આવ્યાં છે. જેમ ધાતુને તપાવવાથી તેનો મળ નાશ પામી જાય છે તેમ પ્રાણાયામરૂપી તપ કરવાથી શરીરની નાડીઓનો મળ નાશ પામી જાય છે અને નાડીઓ વિશુદ્ધ થઈ જાય છે. બ્રહ્મચર્યરૂપી તપથી દેવોએ મૃત્યુને મારી નાખ્યું એમ વેદોમાં કહ્યું છે. આહાર, વિહાર તથા નિદ્રાને નિયમમાં રાખી પરનિંદા, પરિત્યાગી ગુણગ્રાહી થઈ પોતાનાં કુટુંબ, સમાજ અને દેશ માટે અદ્વિતીય દૃષ્ટાંત બનવું તે પણ અતિ ઉત્તમ તપ છે. યોગનું તપ એ કાંઈ પ્રદર્શનની વસ્તુ નથી. તે તો ગુપ્તપણે આચરવાની ક્રિયાઓ છે અને તો જ તે સંપૂર્ણ ફળદાતા બની શકે છે.

સ્વાધ્યાય : સ્વાધ્યાય એટલે 'સ્વ'નો અધ્યાય અને 'સ્વ' એટલે આત્મા-જીવાત્મા-દ્રષ્ટા. આત્મા માટે જે કાંઈ કરીએ તેને સ્વાધ્યાય કહેવાય. 'પર'માંથી મુક્ત થઈને 'સ્વ'માં સ્થિર થવા માટે જે કાંઈ સહાયતા કરે તે બધાને સ્વાધ્યાય કહી શકાય. જુદાં જુદાં અધ્યાત્મમંડળો દ્વારા સ્વાધ્યાયમાં સ્થિર થવા માટે જુદા જુદા કાર્યક્રમોની સહાયતા લેવામાં આવે છે. વિધવિધ ભજનો, શ્લોકો, સ્તોત્રો, સ્તુતિ, પ્રાર્થના વગેરે બોલીને સ્વાધ્યાય કરવામાં આવે છે. પરંતુ તે સાક્ષાત્ સ્વાધ્યાય નથી, સ્વાધ્યાયમાં તે સહાયતા કરનાર કાર્યક્રમ છે. એ કાર્યક્રમ પછી જો 'સ્વ'માં સ્થિર થઈ શકીએ તો જ ખરો સ્વાધ્યાય થયો કહેવાય. સ્વાધ્યાય માટે - સ્વમાં સ્થિર થવા માટે મંત્ર પણ એક અતિ ઉપયોગી સાધન છે. મંત્રો પણ અનંત છે. સ્વાધ્યાય માટે ગાયત્રીમંત્ર ખૂબ સહાયક છે. અમે સ્વાનુભવપૂર્વક કહીએ છીએ કે ગાયત્રીમંત્રના જાપ કરવાથી બુદ્ધિમાં ખૂબ સૂક્ષ્મતા આવે છે અને તેથી અતિ સૂક્ષ્મ વિષયોને સમજવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. આવી યોગ્યતા પ્રાપ્ત થવાથી યથાર્થ દર્શનની પ્રાપ્તિ થાય છે અને તેથી 'સ્વ'માં સ્થિર થઈ શકાય છે. પ્રાણાયામ અને બ્રહ્મચર્યના પાલનરૂપી તપથી સક્ષમ થયેલું તન-મન પણ સ્વમાં સ્થિર થવા માટેની ક્ષમતાવાળું હોય છે. આત્મતત્ત્વ વિષેની બધા પ્રકારની સમજણ પ્રાપ્ત કરી લેવી, તેને હસ્તામલકવત્ સમજી લેવું તેનું નામ સ્વાધ્યાય.

સદ્‌ગુણો વધારવા, ત્યાગ, બલિદાન, સહનશક્તિ વગેરે કેળવવાં; સમાજ માટે કાંઈક ભોગ આપવો, હંમેશા બીજા માટે કાંઈક કરી છૂટવાનો નિયમ રાખવો, પાપકર્મોથી બચવું, પુણ્યકર્મો વધારવાં અને બીજી અનેક રીતે આંતરિક સંપત્તિ અને પવિત્રતા વધારવાં તેનું નામ આંતરિક શૌચ છે. આંતરિક શૌચ તરફ બિલકુલ ધ્યાન ન આપીએ, કેવળ બાહ્ય-સ્થૂળ આચારવિચારોમાં જ લાગ્યા રહીએ તો નિશ્ચિત અધોગતિ થાય છે. આંતરશૌચનું બરાબર પાલન થતું હોય અને સંજોગોવશાત્ બાહ્યશૌચનું બરાબર પાલન ન થઈ શકે તો પણ બહુ મોટું નુકસાન થતું નથી. આંતરશૌચ અને બાહ્યશૌચ, બંનેનું પાલન કરવાનો યથાયોગ્ય પ્રયત્ન કરવો પણ આંતરશૌચના પાલનનો અતિ આગ્રહ રાખવો. શાસ્ત્રોમાં પણ આંતરશૌચને ભાગવતધર્મ કહ્યો છે. ભાગવતધર્મના પાલનને અતિ મહત્ત્વનું ગણવામાં આવે છે.

સંતોષ : સંતોષ જેવું મોટું બીજું એકેય સુખ નથી. કહ્યું છે કે –

ગૌધન, ગજધન, વાજીધન, ઔર સકલ ધનખાન;
જબ આવે સંતોષધન, સબ ધન ધૂલ સમાન.

વિશ્વમાં ભૌતિક સુખોનો તો કોઈ અંત નથી. જે સુખ આપણી પાસે નથી તે પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા સતાવ્યા કરે છે અને તે સુખ પ્રાપ્ત કર્યા પછી થોડા જ સમયમાં તે ફીકું લાગવા માંડે છે. જો મનની સતત આવી જ સ્થિતિ રહે તો સુખની અનુભૂતિ થાય જ ક્યાંથી? સુખની પણ એક સીમા બાંધીને સંતોષી બની જવું જોઈએ. કહ્યું છે કે -

સાંઈ ઉતના દીજિયે, જામે કુટુંબ સમાય;
મૈં ભી ભૂખા ન રહું, સાધુ ન ભૂખા જાય.

બસ! આટલું મળી રહે પછી સંતોષી બની જવું જોઈએ. આપણે પોતે સુખી છીએ તેની જ જો આપણને ખબર ન હોય તો આપણા જેવો દુ:ખી બીજો કોણ? અનંત પ્રકારની માનસિક મહાવ્યથાઓને, સંતોષ દૂર રાખી શકે છે. માટે ગુરુસંતોનાં ચરણોમાં બેસીને સંતોષનો પાઠ જીવનમાં અને કુટુંબમાં ઉતારીને સાચાં સુખશાંતિ પ્રાપ્ત કરી લેવાં. જે હાલતમાં હોઈએ તેમાં મસ્ત બનીને જીવવું. **પરંતુ સંતોષના બહાને પ્રમાદને પુષ્ટિ ન મળે તેની કાળજી રાખવી.**

ઘણો પ્રયત્ન કરવા છતાંય દ્રાક્ષ પ્રાપ્ત ન થઈ ત્યારે શિયાળે કહ્યું કે દ્રાક્ષ તો ખાટીખાટી, દ્રાક્ષ કોણ ખાય? આ સંતોષીની ભાષા નથી, પણ મનને છેતરવાની ભાષા છે. સંતોષમાં સત્ત્વગુણ પ્રધાન હોય છે જ્યારે પ્રમાદ અને આળસમાં તમોગુણ.

વિતર્કબાધને પ્રતિપક્ષભાવનમ્ ॥ ૩૩ ॥

ભાવાર્થ : વિરોધી વિચારોને ટાળવા માટે તેનાથી સામા પક્ષના વિચાર કરવા.

વિસ્તાર : હિંસા, અસત્ય, ચોરી, પરિગ્રહ(સંગ્રહ) અને અબ્રહ્મચર્યના વિચારો આવે ત્યારે અહિંસા, સત્ય, અચૌર્ય, બ્રહ્મચર્ય અને અસંગ્રહ દ્વારા પ્રાપ્ત થનારા કલ્યાણના વિચાર કરવા. 'કૈવલ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે મેં જે વ્રત લીધું છે તેનો ભંગ કરવો એ તો થૂંકેલું પાછું ગળવા બરાબર છે. જો આમ કરું તો ધિક્કાર છે મને.' એવા વિચારો સાધકે કરવા. વ્રતભંગ થતાં આવી પડતા અકલ્યાણને નજર સમક્ષ રાખવાથી વિતર્કો અર્થાત્ વિરુદ્ધ વિચારો હઠી જાય છે. અહિંસાદિના પાલનથી મળતા સુખ અને તેના વિરુદ્ધાચરણથી મળતા દુઃખના વિચારો કરવાથી ધીમે ધીમે વિતર્કો શિથિલ થઈને નાશ પામી જાય છે.

પ્રતિપક્ષની ભાવના કઈ રીતે કરવી તે નીચેના સૂત્રમાં કહે છે.

વિતર્કા હિંસાદયઃ કૃતકારિતાનુમોદિતા લોભક્રોધમોહપૂર્વકા મૃદુમધ્યાધિમાત્રા દુઃખાજ્ઞાનાનન્તફલા ઈતિ પ્રતિપક્ષભાવનમ્ ॥ ૩૪ ॥

ભાવાર્થ : હિંસાદિ વિતર્કોનું (અકલ્યાણકારી વિચારો-તર્કોનું) આચરણ સ્વયં કર્યું હશે, કે બીજા દ્વારા કરાવ્યું હશે, કે લોભ, ક્રોધ અને મોહના કારણે કર્યું હશે, કે મૃદુ, મધ્ય અને અતિ વેગથી થયું હશે તો પણ તે દુઃખ અને અજ્ઞાનરૂપ અનંત ફળને જ આપવાવાળું છે. ઉપરોક્ત રીતે વિચારવું તેને 'પ્રતિપક્ષની ભાવના' કરવી કહે છે.

વિસ્તાર : હિંસાદિ ચાહે પોતે કર્યાં હોય કે બીજાઓ દ્વારા યેનકેન પ્રકારેણ કરાવ્યાં હોય, કે બીજાઓએ કર્યાં હોય અને તેને અનુમોદન આપ્યું હોય તો પણ તે દુઃખદાતા જ છે. વળી તે લોભવશ, ક્રોધવશ કે મોહવશ થઈને કર્યાં હોય; કે તે મૃદુ વેગથી, મધ્ય વેગથી કે અતિ વેગથી કર્યાં હોય અર્થાત્ તે કરતી વખતે મનમાં થોડો દુર્ભાવ હોય, ઘણો દુર્ભાવ હોય કે અતિ ઘણો દુર્ભાવ હોય તો પણ

તે દુઃખદાયક જ છે, અકલ્યાણકારક જ છે એમ દઢપણે માનવું તેને જ પ્રતિપક્ષની ભાવના કહે છે. તે સદા દુઃખ અને અજ્ઞાનરૂપી અનંત ફળ આપનારાં છે. માટે સદા અનાચરણીય છે તેમ સમજવું તે 'પ્રતિપક્ષભાવનમ્' છે.

હિંસા, અસત્ય, ચોરી, અબ્રહ્મચર્ય અને સંગ્રહરૂપી યમાંગ-ભંગ પોતે કર્યો હોય તો પણ કે બીજાઓ દ્વારા તેનો ભંગ કરાવ્યો હોય તો પણ કે તેનો ભંગ કરનારાની પ્રશંસા કરી હોય તો પણ તે પોતે જ ભંગ કર્યા બરાબર છે.

સાધક જો પૂર્ણ સાવધાન ન રહે તો યમાંગો વિરુદ્ધના તર્કોનાં છેતરામણાં-લોભામણાં સ્વરૂપો તેને છેતરી જાય છે. સ્વયં પોતાના દ્વારા કે બીજા દ્વારા કે અનુમોદન દ્વારા કે લોભ, ક્રોધ કે મોહના સ્વરૂપે કે ક્યારેક મૃદુ, મધ્ય કે અધિમાત્ર રૂપે તે છેતરી ન જાય તે માટે સંપૂર્ણ સજાગ રહેવાનું છે. ગમે તે સ્વરૂપે છેતરાઈશું તો અનંત દુઃખ અને અનંત અજ્ઞાનરૂપ ફળની પ્રાપ્તિ થવાની જ છે. આ બધી વાતોને સાંગોપાંગ જાણી લઈએ તો જ પ્રતિપક્ષ ભાવના સારી રીતે થઈ શકે.

અહિંસાપ્રતિષ્ઠાયાં તત્સન્નિધૌ વૈરત્યાગઃ ॥ ૩૫ ॥

ભાવાર્થ : અહિંસાની પ્રતિષ્ઠા થાય છે (જેનામાં) તેના સાંનિધ્યમાં વેરનો ત્યાગ.

વિસ્તાર : જે યોગીમાં અહિંસાની પ્રતિષ્ઠા-સ્થાપના-સિદ્ધિ થાય છે તેની હાજરીમાં વેરભાવ રહેતો નથી. યોગીનું તન-મન અહિંસાભાવથી એટલું ભરપૂર થઈ જાય કે પછી તેના રોમકૂપો દ્વારા તે ભાવ સૂક્ષ્મરૂપે બહાર નીકળવા લાગે છે. એ અહિંસાભાવનાં સૂક્ષ્મ મોજાંઓ જેટલે દૂર સુધી ફેલાય છે તેટલા ભાગમાં વત્તાઓછા પ્રમાણમાં નિર્વૈરતાની અસર ફેલાય છે. એવા યોગીના સાંનિધ્યમાં જે કોઈ જાય છે તેનામાંથી વેરભાવ, દ્વેષભાવ શિથિલ થવા લાગે છે. શાસ્ત્રોમાં તો લખ્યું છે કે સ્વભાવથી જ હિંસાભાવ રાખનારાં વાઘ-સિંહ આદિ હિંસક પ્રાણીઓ પણ યોગીના સાંનિધ્યમાં પોતાનો સ્વભાવ વીસરીને બકરીની સાથે અહિંસાભાવથી રહે છે. જેનામાં જે ભાવ અતિ વેગવાળો હોય તેની અસર બીજા ઉપર થાય તે સ્વાભાવિક છે. ખૂબ તોફાન અને શોરગૂલ કરતા ટોળા પાસે જઈએ છીએ ત્યારે આપણા ઉપર કેવી અસર થાય છે તે આપણે જાણીએ છીએ. એક સાધુ અને સરળ સ્વભાવની વ્યક્તિની અસર આપણા ઉપર જરૂર થાય છે જ. અહિંસાની પ્રતિષ્ઠાની મહત્તા એટલી મોટી છે કે તે તેના સાંનિધ્યમાં આવનારને નિર્વૈર કરી શકે છે. ('રુતમ્ભરા' ત્રિમાસિકના લગભગ બે વર્ષ પૂર્વેના અંકમાં હિંસા અને

અહિંસાની તાત્ત્વિક-મૌલિક વાતો રજૂ થયેલી. તે આખો અંક 'અહિંસા-અંક' તરીકે પ્રગટ કરવામાં આવેલો. અનેક વાચકોની વિનંતીને ધ્યાનમાં લઈ અહિંસા-અંકને પુસ્તિકા સ્વરૂપે પ્રગટ કરવામાં આવ્યો છે, જેનું નામ છે 'શાંતિપ્રાપ્તિના ઉપાયો'. 'અહિંસા' યમાંગને તેમાં વિસ્તારપૂર્વક વર્ણવેલ છે. યોગ-જિજ્ઞાસુને તે પુસ્તિકા વાંચી જવા નમ્ર વિનંતી.)

સત્યપ્રતિષ્ઠાયાં ક્રિયાફલઆશ્રયત્વમ્ ॥ ૩૬ ॥

ભાવાર્થ : જ્યાં સત્યની પ્રતિષ્ઠા થાય છે ત્યાં ક્રિયા, ફળનો આશ્રય કરે છે.

વિસ્તાર : જે યોગીના ચિત્તમાં સત્યની પ્રતિષ્ઠા-સ્થાપના-સ્થિરતા-સિદ્ધિ થાય છે તેના સંકલ્પ-વિકલ્પ અને વાણી પ્રમાણે ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે. તે શાપ કે વરદાન આપે તો તે પ્રમાણે થાય છે. યોગીના મનમાં, વિચારવાણીમાં જે કાંઈ આવે તે પ્રમાણે કુદરતમાં થતું નથી પરંતુ તે વખતે સત્યના પરિપૂર્ણ પાલનથી યોગીમાં એવી ક્ષમતા પ્રગટે છે કે જે કાંઈ થવાનું હોય તેવાં જ વાણી-વિચાર તેનામાં સ્ફુરે છે અને તેથી તે સાચાં પડે છે.

અસ્તેયપ્રતિષ્ઠાયાં સર્વરત્નોપસ્થાનમ્ ॥ ૩૭ ॥

ભાવાર્થ : અસ્તેયની પ્રતિષ્ઠા થવાથી સર્વ રત્નોની પ્રાપ્તિ.

વિસ્તાર : જે યોગીમાં અચૌર્યની પૂર્ણ પ્રતિષ્ઠા થાય છે તેમનાં ચરણોમાં જગતનું બધું ઐશ્વર્ય આવી પડે છે. તેમની અચૌર્યની સિદ્ધિના કારણે, તેમનાં ચરણોમાં સંપત્તિ મૂકતાં કે તેમના સાંનિધ્યમાં સંપત્તિ લઈને આવતાં કોઈને કિંચિત્‌માત્ર પણ ડર નથી રહેતો. તેમની ઉપસ્થિતિમાં સર્વ સંપત્તિવાનો પોતાને નિર્ભય સમજે છે. તેથી તેમનાં ચરણોમાં સર્વ રત્નોના ઢગલા થાય છે. છતાંય તેઓ તો તેનાથી નિઃસ્પૃહ રહે છે. કહેવત છે ને કે 'ત્યાગે એની આગે અને માગે ત્યાંથી ભાગે.'

બ્રહ્મચર્યપ્રતિષ્ઠાયાં વીર્યલાભઃ ॥ ૩૮ ॥

ભાવાર્થ : બ્રહ્મચર્યની પ્રતિષ્ઠાથી વીર્યનો લાભ.

વિસ્તાર : જે યોગી બ્રહ્મચર્ય સિદ્ધ કરે છે તેને વીર્યનો લાભ થાય છે. બ્રહ્મચર્ય એટલે બ્રહ્મમાં ચર્યા કરવી. બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરવો વગેરે ઘણા અર્થ

થાય છે. પરંતુ અહીં તો પતંજલિમુનિ બ્રહ્મચર્યનો એવો નિભ્રાંત અર્થ કરે છે કે વીર્યનો લાભ થવો એ જ બ્રહ્મચર્ય. વીર્યનો લાભ ન થવો, વીર્યની પ્રાપ્તિ ન થવી તે બ્રહ્મચર્ય નહીં.

બ્રહ્મનું સ્થૂળ સ્વરૂપ તે વીર્ય અને વીર્યનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ તે બ્રહ્મ.

દીર્ઘકાળ સુધી ઉત્સાહ ટકાવી રાખવા માટે તથા અતીન્દ્રિય વિષયોને ગ્રહણ કરી શકવા જેટલી ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીરમાં યથાયોગ્ય માત્રામાં અને નિર્વિકારી વીર્યના જથ્થાની અત્યંત આવશ્યકતા હોય છે. વીર્યના જથ્થા ઉપર જ આરોગ્ય અને આયુષ્યનું બંધારણ અવલંબિત છે. માટે વીર્યનો લાભ થાય તેવા બ્રહ્મચર્યનું પાલન થવું ઘટે. અસ્તુ.

બ્રહ્મચર્ય વિષે, ઈશ્વરીય પ્રેરણાથી અવતરેલા કેટલાક તાત્ત્વિક વિચારો જે સમગ્ર જનસૃષ્ટિ માટે અતિ ઉપયોગી છે તે અહીં રજૂ કરીએ છીએ. આ લેખો 'બ્રહ્મચર્યની પ્રતિષ્ઠાથી વીર્યનો લાભ' એ સૂત્રને અનુમોદન આપનારા છે.

જીવમાત્રની ઉત્પત્તિ અબ્રહ્મચર્યથી નહીં, પરંતુ બ્રહ્મચર્યથી થયેલી છે

પૂ.પા. પતંજલિએ 'અહિંસાસત્યઅસ્તેયબ્રહ્મચર્ય અપરિગ્રહ યમાઃ' કહીને આ પાંચેય ઉપાંગોની ગણતરી 'યમ'માં કરી છે અને તેને સાર્વભૌમ મહાવ્રત ગણ્યાં છે. બ્રહ્મચર્યના ફળ વિષેનું સૂત્ર છે - બ્રહ્મચર્યપ્રતિષ્ઠાયાં વીર્યલાભઃ અર્થાત્ બ્રહ્મચર્યના પાલનથી વીર્યનો લાભ થાય છે.

ભારતીય ઋષિસંસ્કૃતિ તપ-ત્યાગ, સંયમ-નિયમના જ ગુણગાન કરવાવાળી છે; નહીં કે ધનકુબેરોનાં. ભૌતિક ઇન્દ્રિયસુખોથી ઉપરામતા કેળવવી તે જ આ સંસ્કૃતિનો પરિપાક છે. તેથી તેને પ્રાપ્ત કરવા ઘણો ઊંચો, ટોચનો આદર્શ સમાજ સમક્ષ મૂકવામાં આવ્યો છે. જો ટોચે પહોંચવાનો પ્રયત્ન હોય તો મધ્યે તો જરૂર પહોંચાય પણ જો મધ્યનો જ પ્રયત્ન હોય તો ટોચે તો પહોંચાય જ નહીં અને તળિયે પણ સરી પડાય. માટે આદર્શ તો ઊંચામાં ઊંચો રાખવો તે જ બુદ્ધિમાની છે.

બ્રહ્મચર્યના પાલન વિષેનો આદર્શ ટોચનો રાખવામાં આવ્યો તોય વર્તમાન સમાજ તે બાબતમાં કેટલી હદે નીચે ઊતરી ગયો છે તે આદર્શવાદના ઉપાસકોથી અજાણ નથી. તો જો અબ્રહ્મચર્યના આદર્શનાં જ ઢોલનગારાં પહેલેથી જ ખૂબ પિટાયાં હોત તો વર્તમાનકાળ કેવો કપરો હોત?! તો પોતાના

જ પરિવારના પુરુષોથી સ્ત્રીઓને અને સ્ત્રીઓથી પુરુષોને ડરીડરીને, બચીબચીને જીવવું પડત. અને તો પારિવારિક જીવન કેવું હોત? પશુપક્ષી જેવું હોત. કોઈ કહેશે કે પશુપક્ષી જેવું મુક્ત સહચારનું જીવન હોય તો વાંધો શું? આપણે તો આનંદપ્રાપ્તિથી જ કામ છે ને? અરે ભાઈ! એ જંગલી જીવનનો અને મુક્ત સહચારનો તો અનુભવ લઈ જોયો છે. તે જીવનની મારામારી અને કાપાકાપીના ત્રાસથી અને 'બળિયાના બે ભાગ'ની નીતિથી બચવા તો હાલનું સામાજિક જીવન અસ્તિત્વમાં આવ્યું! શું ફરીને એ જંગલી કાપાકાપીમાં પ્રવેશવું છે? આદર્શને પ્રવર્તમાન કરવામાં ઘણો કાળ અને ઘણો પુરુષાર્થ લાગે છે અને તે માટે જ્યોતિર્ધરોનું મગજ કામે લાગે છે. પરંતુ આદર્શને, બંધારણને છિન્નભિન્ન કરવાં સાવ સહેલાં છે. માટે વ્યવહારમાં ભલે યથાશક્તિ વર્તી શકીએ પરંતુ આદર્શમાં કદી બાંધછોડ ન કરીએ. જો એમ વર્તીએ નહિ તો પસ્તાવા સિવાય બીજું કાંઈ નહીં મળે! ઊર્ધ્વગતિમાં જ પરમ પ્રયત્નની જરૂરત છે, અધોગતિમાં નહીં. માત્ર એક અટકચાળું જ આદર્શના મહેલનો કડડભૂસ બોલાવી દેશે; પછી આવેલી સમજણ રાંડ્યા પછીની હશે.

ત્યાગ કરવા માટે ત્યાગની વસ્તુ આપણી પાસે હોવી જરૂરી છે; દાન કરવા માટે પ્રથમ આપણી પાસે દાનની સામગ્રીનો સંગ્રહ આવશ્યક છે. તેમ અમુક સમયના બ્રહ્મચર્યના આચરણ સિવાય અબ્રહ્મચર્યનું આચરણ શક્ય જ નથી. તેથી એમ કહીએ તો બિલકુલ અતિશયોક્તિ નથી કે જીવમાત્રની ઉત્પત્તિ અબ્રહ્મચર્યથી નહીં પરંતુ બ્રહ્મચર્યથી થયેલી છે. અરે! બ્રહ્મચર્યના આદર્શનું ખંડન કરવા માટે પણ જે અનેક પ્રકારે ઊહાપોહ કરવામાં આવે છે તેમાં પણ જાણ્યેઅજાણ્યે બ્રહ્મચર્યની જ સહાય લેવી પડી હોય છે!

બ્રહ્મચર્ય વગેરે મહાવ્રતોના પાલનથી બુદ્ધિ કુશાગ્ર થઈને મેધા-પ્રજ્ઞાનું રૂપ ધારણ કરીને ઋતંભરામાં પલટાય છે. ઋતંભરા દ્વારા 'આત્મા-પરમાત્મા વગેરે સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ વિષયો ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવાની હોય છે; તેનાથી આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં રાજ કરવાનું હોય છે, નહીં કે ભૌગોલિક-ભૌતિક રાજ્ય-શાસન કે કોઈ જાતિ, દેશ ઉપર રાજ્યસત્તા ચલાવવાનું! **બ્રહ્મચારીનો આંતરિક વૈભવ એ કોઈ પ્રદર્શનની વસ્તુ નથી કે નથી શારીરિક ટાપટીપની નખરાબાજી! સાચા હીરા કરતાં ખોટો હીરો દેખાવે ખૂબ ચમકદાર હોય છે. આ વાતથી ઝવેરી જ વાકેફ હોય છે.**

અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય બધામાં જો મધ્યમમાર્ગી બનવાના નિયમને ઉત્તમ ગણીને તેનું આચરણ કરવામાં આવે તો સમાજની શું સ્થિતિ થાય?

બ્રહ્મચર્ય, સત્ય વગેરેનું નામ 'યમ' આપ્યું. આ પાંચના યથાયોગ્ય પાલનથી યમ અર્થાત્ મૃત્યુ ઉપર વિજય મેળવાય છે. અર્થાત્ તેથી જન્મ-મૃત્યુ વગેરેના સૂક્ષ્મ નિયમોની યથાયોગ્ય જાણકારી પ્રાપ્ત થવાથી જીવનના મોહથી અને મૃત્યુના ડરથી છૂટી જવાય છે.

પ્રચાર, પ્રસાર, બહિર્મુખતા વગેરે પ્રવૃત્તિઓ રજોગુણનું કાર્ય છે અને અંતર્મુખતા, સૂક્ષ્મતા તરફની પ્રવૃત્તિ, સમજપૂર્વકની સહનશક્તિ અને માફ કરી દેવાની વૃત્તિ વગેરે સત્ત્વગુણનું કાર્ય છે. સંયમી જીવનથી સત્ત્વગુણ તરફ જ અગ્રસર થવાય છે.

ગૌણપ્રાપ્તિ તો જે હોય તે પરંતુ બ્રહ્મચારીની મુખ્ય અને મૂલ્યવાન પ્રાપ્તિ તો છે સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ,' જેનાથી તે ભૌતિકતાની ગૌણતાને સુદૃઢપણે સમજીને આત્મિકતા તરફ અગ્રસર થઈ શકે છે અને 'ભૌતિક શરીરના માધ્યમ સિવાય જ દુ:ખની પ્રતિક્રિયા વિનાના સુખને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે' તેવી ગહનતમ સૂક્ષ્મ સમજણને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

એક જવાબદાર મહાનુભાવને એમ પૂછવામાં આવ્યું કે ભારતના છન્નું લાખ બાવાઓને કેમ કામે લગાડી દેવામાં નથી આવતા? ત્યારે જવાબ મળ્યો કે 'એક સાચા બાવાને પાકવા છન્નું લાખ અર્ધપક્વ બાવાઓની હૂંફની જરૂરત છે.' અનેક ખાલી છીપલાંઓના સાથમાં સાચા મોતીથી ભરેલી એક છીપ સમુદ્રના તળિયે પડી હોય છે; તેમ **એક બ્રહ્મચારી પાકવા અનેક ઉમેદવાર બ્રહ્મચારી ઉપયોગી છે.**

'અમુક ભાઈ બીડી પીએ છે પણ તે અમુકની હાજરીમાં નથી પીતા, મને એવો ડોળ કરવો પસંદ નથી, મને તો સાચું ગમે.' એવું જ્યારે આપણે બોલતા હોઈએ છીએ ત્યારે ખરેખર જ સત્યના આગ્રહને કારણે આપણે એવું નથી બોલતા હોતા પરંતુ થોડા સમય માટે પણ આપણે આપણી બહેકેલી-વકરેલી વૃત્તિઓને કાબૂમાં રાખવી ન પડે અને તેને મોકળું મેદાન મળે એટલા માટે સત્યવાદી હરિશ્ચંદ્ર થવાનો દાવો કરવાનું કાગચાતુર્ય કરતા હોઈએ છીએ! જો ખરેખર જ આપણે સત્યના આગ્રહી હોઈએ તો તો બીજી ઘણી બાબતોમાં હળાહળ જૂઠ શા

માટે નિભાવી લઈએ છીએ? પણ આ તો બીજાને ઉતારી પાડવા માટે અને પોતા માટે મોકળું મેદાન કરવા માટે સત્યનો આગ્રહ આપણામાં ટપકી પડતો હોય છે! એક પંથ દો કાજ. અહીં બીજા દૃષ્ટાંતથી લાગતાવળગતા ઘણા સંદર્ભો સમજી શકીએ.

કલ્યાણકારક આચરણોમાં તો જેટલું નાહ્યા એટલું પુણ્ય. તેમાં તો તેવા સાધકોનું જમા પાસું જ નજર સમક્ષ રાખીને તેમને ઉત્સાહિત કરવા જોઈએ. તેનું નામ જ આર્ષપરંપરા. તેના ઉધાર પાસા તરફ જોવું એ તો કાગપરંપરા.

લખાણોના માધ્યમથી થતા આવા કલ્યાણકારક પ્રયત્નોને પણ તેના મૂળ ધ્વનિને લક્ષમાં લઈને ગુણગ્રાહક વૃત્તિથી મૂલવાય; તેનું નામ જ તટસ્થ અને નિરોગી ચિંતન-મનન.

શુક્ર+આચાર્ય એ બે શબ્દોમાં ભરેલાં ઘણાં ઘણાં રહસ્યો

અસુરોના ગુરુ શુક્રાચાર્ય પાસે 'મૃતસંજીવની વિદ્યા' હતી તેનો ઉલ્લેખ શાસ્ત્રોમાં છે.

શુક્રાચાર્ય એટલે શુક્રના આચાર્ય. શુક્ર અને આચાર્ય - આ બે શબ્દોમાં ઘણાં રહસ્યો ભરી દીધાં છે. તેમાંથી પ્રથમ શુક્રને સમજીએ.

રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, મજ્જા, અસ્થિ અને વીર્ય; આ ક્રમે ખાધેલા ખોરાકનો પરિપાક થાય છે તેમ આયુર્વેદમાંથી જાણવા મળે છે. ઉપરોક્ત સાત ધાતુઓમાંની સાતમી ધાતુ વીર્યનું સૂક્ષ્મ રૂપાંતર આ ક્રમે થાય છે - શુક્ર, ઓજ, તેજ, પ્રાણ, વિદ્યુત અને મન. મન જ કાર્યભેદે બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર નામ પામે છે. આ ક્રમ બ્રહ્મ સુધી આગળ વધે છે. આ રીતે બ્રહ્મને ધારણ કરીને, બ્રહ્મચારી બનીને બ્રહ્મમાં ચર્યા કરવાની ક્ષમતા કેળવાય છે, મેળવાય છે. વિદ્યુતનો મુખ્ય ધર્મ પ્રકાશ(જ્ઞાન) અને આકર્ષણ છે. જેનામાં પ્રાણ અને વિદ્યુતની માત્રા જેટલી વધુ તેનામાં જ્ઞાન અને આકર્ષણ અધિક. આવી વિદ્યુતયુક્ત વ્યક્તિ તરફ અનાયાસે જ પ્રેમ અને આકર્ષણ જન્મે છે. પ્રેમ અને આકર્ષણ એક સિક્કાની બે બાજુઓ જેવાં છે.

આચાર્ય એટલે આચરણ કરનાર અને કરાવનાર. માંસ, મેદ વગેરે શુક્રથી નીચેનાં સ્વરૂપો તથા પ્રાણ, વિદ્યુત વગેરે શુક્રથી ઉપરનાં રૂપાંતરો વિષે

પરિપૂર્ણપણે જાણી, સમજી તેનું શોધન, વર્ધન, ધારણ, જારણ, મારણ વગેરે પોતે પણ કરી શકે અને અન્યોને પણ આ બધું શીખવવાનો પ્રયત્ન કરે તે કહેવાય 'શુક્રાચાર્ય'.

સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ્ અર્થાત્ રસ-રક્તથી માંડીને વિદ્યુત-મન સુધીનાં બધાં જ તત્ત્વોનું પરિપૂર્ણ વિજ્ઞાન શુક્રાચાર્ય પાસે હતું. તેથી તેમને મૃતસંજીવની વિદ્યા હસ્તગત હતી. આ વિદ્યાથી તેઓ નિષ્પ્રાણમાં પણ પ્રાણ પૂરવા સમર્થ થઈ શક્યા હતા, મરેલાને પણ જીવતા કરી શકતા હતા.

શુક્રાચાર્ય વિજ્ઞાનીઓથી થોડી ઉપરની અને ઋષિઓથી થોડી નીચેની 'આચાર્ય' કોટીમાં હતા.

હાલના વિજ્ઞાનીઓ કેવળ 'ટેસ્ટ ટ્યુબ બેબી' કે 'વીર્યબેંક'થી આગળ વધ્યા નથી. આ સ્થૂળ વિજ્ઞાન યોગશાસ્ત્ર માટે કાંઈ નવું નથી. આવાં રહસ્યો તો સહજોલી, અમરોલી, વજ્રોલી વગેરે નામોથી યોગશાસ્ત્રમાં સારી રીતે ગોપનીય કરી દીધાં છે. દરેક શરીરમાં રજ અને વીર્ય બંને તત્ત્વો છે. અને જે શરીરમાં તે છે તે જ શરીરમાં તે બંનેનું મિલન-સંમિલન કરવાનું છે. તેનું નામ સાચી વજ્રોલી મુદ્રા અર્થાત્ શિવ-શક્તિનું મિલન. યોગનાં આવાં રહસ્યો ન સમજવાના કારણે ઘણા ભ્રમો ફેલાયેલા છે અને આથી પાખંડીઓને મોકળું મેદાન મળી જતું હોય છે.

હજુ વિજ્ઞાનીઓનું સંશોધન વીર્યથી આગળ વધીને શુક્રને પણ સ્પર્શ્યું નથી! વર્તમાન વિજ્ઞાન વિશ્વના સમસ્ત જીવોને મારી શકે છે પરંતુ મરેલી એક કીડીને પણ જિવાડી શકતું નથી. હાલના વિજ્ઞાનીઓએ ભલે 'જીવવિનાશીની વિદ્યા' પ્રાપ્ત કરી હોય પણ હજુ તેમણે 'મૃતસંજીવની વિદ્યા' પ્રાપ્ત કરી નથી. તેઓ આ વિદ્યાની લગોલગ પહોંચવા આવશે ત્યારે કદાચ વિશ્વ મહાપ્રલયની લગોલગ પહોંચી ગયું હશે.

શુક્રાચાર્ય અસુરોના ગુરુ હતા, દેવોના નહીં. કારણકે તેમણે શુક્ર તત્ત્વમાં એકાગ્રતા સાધી હતી, દેવતત્ત્વ બ્રહ્મતત્ત્વમાં નહીં. વધુ જીવવાની આશાને-ઇચ્છાને પણ ઋષિસંસ્કૃતિ મોહનું-અજ્ઞાનનું કારણ ગણે છે. પ્રાણનો મોહ છૂટે નહીં તે આત્માના અમરપણાને ન સમજ્યાની સાબિતી છે.

બૃહસ્પતિ દેવોના ગુરુ મનાય છે. બૃહદને-બ્રહ્મને જે યથાયોગ્ય રીતે જાણી શકે, યથાયોગ્ય રીતે જે તેમાં સ્થિર થઈ શકે તે બૃહસ્પતિ. ગુરુઓમાં બૃહસ્પતિની શ્રેષ્ઠતા દર્શાવવા ગીતામાં કહ્યું કે ગુરુઓમાં બૃહસ્પતિ હું છું.

'ધારા' જ્યારે અવળી થઈને 'રાધા' બને ત્યારે જ તે શ્રીકૃષ્ણને-શ્રીકૃષ્ણમાં મળી શકે છે તે વાત શ્રીકૃષ્ણના ઉપાસકોથી પણ અજાણ થઈ ગઈ છે ત્યાં અન્યોની વાત શી કરવી? જે ધારા મસ્તકથી-બ્રહ્મરંધ્રથી-વૈકુંઠથી અધોગામી થઈને, બહિર્ગમન કરે છે તે કૃષ્ણથી દૂર ફેંકાઈ જાય છે. કૃષ્ણ ધારાપ્રિય નથી પરંતુ રાધાપ્રિય છે. કૃષ્ણને મળવા માટે અધોગામી ધારાને અવળી કરીને - ઊર્ધ્વગામી થઈને રાધા બનવું પડે. અન્ય રાણી ભલે ધારા હોઈ શકે પણ પટરાણી તો રાધા જ હોય.

બધી જ ઇન્દ્રિયો અધોગામી થઈને - બહિર્મુખ થઈને વિખરાઈ રહી છે, વિનાશ પામી રહી છે. તેને બચાવવા માટે ઇન્દ્રિયોને પાછી વાળીને અંતર્મુખ કરવી પડશે. એ સિવાય ગોપી-કૃષ્ણનો રાસ સંભવ નથી, રાધા-કૃષ્ણનું મિલન શક્ય નથી. 'મરણં બિંદુ પાતેન જીવનં બિંદુ ધારણાત્' અર્થાત્ બિંદુનું (વીર્યનું) ક્ષરણ તે મૃત્યુ છે અને બિંદુને ધારણ કરી રાખવું તે જીવન છે. **હિંદુ બિંદુ સંયુક્તમ્. બિંદુથી જે સુસજ્જ છે તે હિંદુ. 'હિંદુ'ને જાતિ, પાતિ, જ્ઞાતિ, કોમ, સંપ્રદાય વગેરેમાં વેરવિખેર કરીને તેના અનુસ્યૂતપણાને ન વીસરીએ. તેના મૂળ ધ્વનિનો ધ્વંસ કરીને તેના આત્મચૈતન્યને ન હણીએ. 'હિંદુ'ની અધૂરી અને છીછરી વ્યાખ્યાથી માનવજાતને ન ભરી શકાય તેવું નુકસાન થયું છે.**

ધારામાંથી રાધા બનવાની-બનાવવાની પટુતા પ્રાપ્ત થાય એટલે મૃતસંજીવનીના આંગણામાં પ્રવેશ પામી જવાય છે. પછી જેટલું અંતર બાકી રહે છે તે ગુરુના માર્ગદર્શનમાં અને અંતઃસ્ફુરિત પ્રેરણા દ્વારા સહેજે કાપી શકાય છે. પરંતુ તોય 'આખિર ધૂલ કી ધૂલ.'

શુક્રાચાર્ય કે બૃહસ્પત્યાચાર્ય, યોગાચાર્ય કે ભોગાચાર્ય, રામાચાર્ય કે રાવણાચાર્ય, જ્ઞાનાચાર્ય કે વિજ્ઞાનાચાર્ય, શંકરાચાર્ય કે તંત્ર-મંત્ર-યંત્રાચાર્ય; તેમાંથી કોઈપણ હાલમાં શરીરથી સમાજમાં મોજૂદ નથી કે જેથી તેઓ આપણને ખાત્રીપૂર્વક કહી શકે કે શરીરથી અમર થઈ શકાય છે. અમરપણાની શાસ્ત્રોની વાતો શાસ્ત્રો જાણે. જો આમ બધું જ આળપંપાળ હોય તો આ લેખાચાર્ય અને

આ વાચકાચાર્ય વિષે નિયમથી વધારેની આશા કેમ રાખી શકાય? તેથી આપણે તો એટલું જ કહીને સંતોષ અનુભવીએ કે –

શ્રોતા, વક્તા, સર્વ મળી, કવિ કહે કર જોડ;
અગમનિગમની સમસ્યાનો, 'નેતિ' જ લાવે તોડ.

અંગીરસગુરુને જે ઓળખી શકે તે ધન્ય છે!

અંગીરસ એટલે અંગનો રસ કે જે રસ દ્વારા નવુંનક્કોર શરીર અસ્તિત્વમાં આવી શકે છે; એટલું જ નહીં પરંતુ એ અંગીરસ નવા અસ્તિત્વમાં આવેલા શરીરમાં પણ અમર રહીને બીજાં શરીરોને અસ્તિત્વમાં લાવવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. અંગીરસ-ગુરુને જે ઓળખી શકે છે તે શિષ્યો ખરેખર ધન્ય છે !

અંગીરસગુરુના ગૌરવગાનથી જ આર્ષસંસ્કૃતિ ઓતપ્રોત છે અને તેથી જ તે અજરઅમર બની ગઈ છે.

શ્રીરામ સીતાજીનાં આભૂષણો ઓળખવા લક્ષ્મણને આપે છે. લક્ષ્મણ ફક્ત પગનાં આભૂષણો જ ઓળખી બતાવે છે. કારણકે લક્ષ્મણજી સીતાજીના મુખ સામે કદી જોતા નહીં, કેવળ ચરણસેવા જ કરતા. આ વાતથી આપણે સૌ ગૌરવ અનુભવીએ છીએ, પરંતુ શ્રીરામને એ આભૂષણો ઓળખવા માટે લક્ષ્મણને બતાવવાની જરૂરત કેમ પડી તેનો વિચાર પણ આપણને કદી આવતો નથી!! રામને તો સીતાજીનાં હાથપગના કે મુખગળાના એકેય આભૂષણોની ખબર નહોતી! કારણકે તેમનું જીવન સંયમની મર્યાદાઓથી ભરપૂર હતું. સીતાજી રામનાં કેવળ પત્ની જ નહીં પરંતુ 'ધર્મપત્ની' હતાં. રામે આ રીતે ગૃહસ્થનો નહીં પરંતુ ગૃહસ્થ-આશ્રમનો આદર્શ સમજાવ્યો છે. આ રીતે શ્રીરામે અંગીરસગુરુને પ્રાપ્ત કરી લીધા હતા. આ જ તેમનું 'મર્યાદાપુરુષ-ઉત્તમપણું' હતું! રામાયણનો નિત્ય પાઠ કરીએ અને તેની પારાયણ બેસાડીએ પણ જેનો પાઠ કરવાનો હતો અને જેની પારાયણ બેસાડવાની હતી તેને તો છોડી દઈએ! પછી રામાયણપાઠનો કે પારાયણનો લાભ મળે કઈ રીતે?

શ્રીરામને પણ હનુમાનની સહાયની જરૂરત પડી. 'હનુમાન રામના દાસ થઈને રહ્યા હતા' એનું રહસ્ય તો આપણે જાણવું નથી, આપણે તો બસ, 'પીછે સે ચલી આતી હૈ' જ કરવું છે! નહીં તો હનુમાન-ચાલીસાની આ સમજણ કાનસોંસરી ન કાઢત કે 'ઔર દેવતા ચિત્ત ન ધરઈ, હનુમંત સે હી સબ સુખ

કરઈ.' હનુમાનની ઉપાસનાનું રહસ્ય સમજાઈ જાય પછી અન્યની ઉપાસનાની જરૂરત જ શું છે? બધા જ દેવો હનુમાનની પાસે હાથ જોડીને ઊભા છે!

એક સાધે સબ સધે, સબ સાધે સબ જાય;
જો તૂ સેવે મૂલકો, ફૂલે ફૂલે અઘાય.

રંગનાં તો છાંટણાં જ હોય, કાંઈ કૂંડાં ન હોય! તેમ, રહસ્યનાં તો સૂત્રો જ હોય, કાંઈ પુરાણો ન હોય! અસ્તુ.

ગોપીઓ નદીને કહે છે કે જો શ્રીકૃષ્ણ બાળબ્રહ્મચારી હોય તો અમને માર્ગ આપી દે. નદી તુરત માર્ગ આપે છે. આ પ્રસંગ તે વાતની સાક્ષી પૂરે છે કે શ્રીકૃષ્ણે પણ અંગીરસગુરુનું સાંનિધ્ય સ્વીકાર્યું હતું. કમળાના રોગીને આ રહસ્ય ના સમજાય અને બધે પીળું જ દેખાય તો કોઈ શું કરે? **શ્લોકોનાં જીવંત રહસ્યોને વાંચી-સમજીને હૃદયની દીવાલો ઉપર કોતરી ના કાઢીએ અને કેવળ સ્થૂળ શ્લોકોથી ભીંતો બધી ભરી મૂકીએ એથી શું દહાડો વળે? અસ્તુ.**

રાવણની નાભિમાં અમૃતકૂંપી હતી. જ્યાં સુધી અમૃતકૂંપી સલામત રહે ત્યાં સુધી રાવણનો કોઈ વાળ પણ વાંકો ના કરી શકે, ત્યાં સુધી તે મહાદેવ પાસેથી પણ મનમાન્યાં વરદાનો પડાવે! તેથી રામે પોતાની રીતે રાવણની અમૃતકૂંપી ઝૂંટવીને, તેનો નાશ કરીને રાવણને હણ્યો. અસ્તુ.

દુર્યોધન મહાબલવાન અને વજ્રનો હોવા છતાંય તેનો નાભિ નીચેનો ભાગ કાચો હતો. તેની માતા મહાસતી ગાંધારીએ તેના નગ્ન શરીર ઉપર અમીદષ્ટિ નાખીને તેને વજ્રનો બનાવી દીધો હતો. પરંતુ તે વખતે તેણે 'ફૂલનો જાંગિયો' પહેરેલો હોવાને કારણે તેનો તેટલો ભાગ કાચો રહી ગયો હતો. ગદાયુદ્ધમાં ભીમે તેને તે જગ્યા ઉપર ગદા મારીને માર્યો.

રાવણ અને દુર્યોધન અંગીરસગુરુના ચરણ-શરણમાં રહેવાના અમૂલ્ય લાભને, ગૌરવને જાણતા ન હતા.

અભિમન્યુને પણ, રણસંગ્રામમાં જતાં પહેલાં ઉત્તરા સાથે મેળાપ કરાવીને અંગીરસગુરુના આશ્રયથી વિખૂટો પાડી દેવામાં આવે છે; તેથી તે મરણને શરણ થાય છે. જ્યાં સુધી અભિમન્યુ અંગીરસના શરણમાં રહ્યો ત્યાં સુધી શ્રીકૃષ્ણ પણ તેનાથી ડરતા રહ્યા.

આપણા અંગમાં જ રહેલા ગુરુને છોડીને બહાર ફાંફાં શા માટે? 'ગામનો જોગી જોગટો અને અન્ય ગામનો સિદ્ધ' કરવાની આપણને ટેવ પડી ગઈ છે એટલા માટે?

કોન ગજું કે 'એકોહમ્ બહુસ્યામ્'ના ધક્કાને ખાળી શકે?

અગમ્ય-અગોચરમાં અગમ્ય-અગોચરનો 'એકોહંબહુસ્યામ્- એક છું, બહુ થાઉં- એકવિધ છું, બહુવિધ થાઉં' નો લહેરીયો-લાલચુ ધક્કો વાગતાં તેનું અદમ્ય મોજું વિશ્વતમામના, વ્યષ્ટિમાત્રના ઉરુતંત્રને ખળભળાવી મૂકે છે. પરિણામે પ્રાણીમાત્ર અધોગામી થવા લાગે છે. ફળસ્વરૂપ કાળક્રમે નવાં શરીરોની ઉત્પત્તિ થાય છે.

કોનું ગજું, કોની તાકાત કે સમષ્ટિમાં લાગતા આવા એકોહંબહુસ્યામ્ના પ્રચંડ ધક્કાને રોકી શકે, ખાળી શકે! સમયેસમયે મુકરર નિયમે, નિશ્ચિત અવધિએ અગમ્ય-અગોચરમાં એકોહંબહુસ્યામ્નો સંકલ્પ ઊઠે અને જીવમાત્ર તેને વશ વર્તવાને મજબૂર. પછી ભલે હનુમાન હોય કે ભીષ્મ, શંકરાચાર્ય હોય કે શુક્રાચાર્ય, સહજાનંદ હોય કે દયાનંદ, ગૌરાંગ હોય કે શ્યામાંગ! સૌ 'બહુ થાઉં'ની ભીંસમાં ભીંસાય અને બહુ થાય, બહુવિધ થાય.

જળમાં ઊઠેલું લહેરખું સામે કાંઠે જઈને જ વિલાય-વિરમાય. પરંતુ સામાન્ય અને અસામાન્યમાં ફર્ક એટલો કે સામાન્યને તે ધક્કો અધોગામી અસર કરે અને અસામાન્યને ઊર્ધ્વગામી. નાભિ ઉપર ઝીંકાયેલો એ ધક્કો નાભિથી અધોગામી થઈને કાંઠા સુધી પહોંચીને, સંતાન ઉત્પન્ન કરીને જ જંપે; અને અસામાન્યમાં તે ઊર્ધ્વગામી થઈને, કાંઠા સુધી પહોંચીને, મસ્તકમાં ઠરીને, સ્વ-પર-કલ્યાણનું કાંઈ સર્જન કરીને, તે બધું જગન્નાથ ચરણે ધરીને પછી વિલાય.

બિંદુ કોઈપણ પ્રકારે ક્ષરે જ, ચંચળ મટે નહીં જ. બિંદુનું ક્ષરણ એટલે નવનવું સર્જન! આંખ જુવે, કાન સાંભળે, નાક સૂંઘે, જીભ સ્વાદ અનુભવે, ચામડી સ્પર્શ અનુભવે; એ બધામાં પણ બિંદુનું ક્ષરણ; બિંદુનું બહુ થવાનું, બહુવિધ થવાનું સતત ચાલુ. ભોગીનું બિંદુ નીચે ક્ષરીને પ્રજાનું સર્જન કરે અને યોગીનું બિંદુ ઊંચે ક્ષરીને (ચડીને) બહુવિધ અગમ્યગમ્યતાનું સર્જન કરે. દયાનંદ, સહજાનંદ વગેરે ઊર્ધ્વગમનવાળી અસામાન્ય કોટી. સામાન્યનો ભોગ લૌકિક, સ્વસુખ માટે તથા અલ્પજીવી; અને અસામાન્યનો ભોગ (યોગ) અલૌકિક, સ્વ-પર-સુખ માટે તથા દીર્ઘજીવી.

નાભિથી નીચે ફેંકાય તે સામાન્ય મનુષ્ય અને નાભિથી ઊર્ધ્વગમન કરે તે અસામાન્ય.

નાભિથી નીચે સરીને 'બહુ થવું' તેનું નામ જ અનંત જન્મોની રહેંટગતિ અને નાભિથી ઉપર ચડીને, ઊર્ધ્વ જઈને કલ્યાણકાર્યમાં વિલાઈ જવું તેનું નામ જ મોક્ષગતિ. અસ્તુ.

તો આમ, બહુવિધ રીતે 'બ્રહ્મચર્ય'ને સમજાવવાનો નમ્ર પ્રયત્ન કર્યો. ઘણા બધા ગૃહસ્થીઓના એ પ્રશ્નોનું ઉપરોક્ત વાતોથી સમાધાન થઈ જશે કે લગ્નજીવનમાં ગૃહસ્થી બનીને તેઓ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કઈ રીતે કરી શકે? ખરેખર, ગૃહસ્થાશ્રમનું આદર્શ રીતે પાલન કરતા ગૃહસ્થીઓ બ્રહ્મચારીની માફક જ જીવે છે. આ વાતના સમર્થનમાં અમે અવારનવાર સત્સંગ દરમ્યાન કહીએ છીએ કે નિઃસંતાન દંપતી કરતાં અનેક સંતાનવાળાં દંપતીઓ બ્રહ્મચર્યનું વધુ પાલન કરતાં ક્યારેક જોવા મળે છે. કારણકે કેટલાંક નિઃસંતાન દંપતી 'અંગીરસ'ને ફક્ત મોજનું સાધન ગણે છે અને નિરર્થકપણે નાભિથી નીચેની તરફ 'અંગીરસ' વહાવે છે. જ્યારે અનેક સંતાનોનાં કેટલાંક માતાપિતાએ ફક્ત સંતાનપ્રાપ્તિ અર્થે જ નાભિથી નીચે તરફ ગમન કર્યું હોય છે. બાકીના સમયમાં તો તેઓ બ્રહ્મચારીની જેમ જ જીવન વ્યતીત કરે છે. ઉપરોક્ત તાત્ત્વિક વાતોને જો લંબાવતા જઈએ તો 'બ્રહ્મચર્ય' વિષય ઉપર આખું પુસ્તક તૈયાર થઈ જાય. પરંતુ અત્યારે તો અહીં રજૂ થયેલ વાતોનું ચિંતન-મનન-નિદિધ્યાસન કરીએ અને તેને જીવનમાં ઉતારવાનો પ્રમાણિક પ્રયત્ન કરીએ. ઔર દેવતા ચિત્ત ન ધરઈ, 'અંગીરસ'સે હી સર્વ સુખ કરઈ. અસ્તુ.

અપરિગ્રહસ્થૈર્યે જન્મકથંતાસંબોધઃ ॥ ૩૯ ॥

ભાવાર્થ : અપરિગ્રહની સ્થિરતા થવાથી જન્મો વિષેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

વિસ્તાર : કોઈપણ વસ્તુને પ્રાપ્ત કરીને તેનો સંગ્રહ કરવામાં અને તેને સારી રીતે સાચવી રાખવામાં ઘણી બધી શક્તિઓ ખર્ચાઈ જાય છે. અસંગ્રહવૃત્તિનો આશરો લેવાથી તે શક્તિઓ બચી જવાથી તે શક્તિઓ દ્વારા ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન જન્મોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. ત્રિકાલ જન્મોનું જ્ઞાન તો બીજરૂપે આપણામાં પડેલું જ છે. પણ પરિગ્રહના કારણે અને એ બધા પરિગ્રહની સ્મૃતિઓ-યાદોના સંગ્રહના કારણે મગજ પર વધુ પડતો બોજ આવી પડે છે અને

તેથી મગજ ખૂબ શિથિલ થઈ જાય છે. તેથી પૂર્વજન્મ અને પુનર્જન્મને જાણી શકતા નથી. પણ જો અપરિગ્રહના પાલન દ્વારા બધી શક્તિઓને બચાવી લઈએ તો તેના દ્વારા બધું જ જાણી શકાય.

કહેવત છે કે કૂવામાં હોય તો હવાડામાં આવે. યોગીમાં જે કાંઈ છે તેમાંથી તેમના સેવકો જરૂર કાંઈ યથાશક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે. માત્ર યમાંગોના પાલનથી જ કેટલી મોટી પ્રાપ્તિ થાય છે તે આપણે જોઈ ગયા. અહિંસાથી નિર્વૈરતા, સત્યથી વચનસિદ્ધિ, અસ્તેયથી સર્વ રત્નોની પ્રાપ્તિ, બ્રહ્મચર્યથી વીર્યલાભ અને અપરિગ્રહથી ત્રિકાલ જન્મોનું જ્ઞાન યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે. એમના સેવકોને આમાંથી શું કશું જ ના મળે? તન-મન-ધન અને વિચાર-વાણી-વર્તનથી જેઓ યોગીની સેવામાં લાગેલા છે તેમનો ભાગ યોગીની સાધનામાં અને સિદ્ધિઓમાં જરૂર રહે છે. શાસ્ત્રોમાં યોગીજનો, ગુરુજનો તથા સંતો વગેરેની સેવાનું ઘણું મોટું ફળ કહેલું છે. જડ એવી પૃથ્વીમાં એક બીજ વાવીએ છીએ તોય સો ગણું પાછું મળે છે, તો જીવતી-જાગતી પૃથ્વીમાં વાવેલું કેમ એળે જાય? જો સાધના કરી શકીએ તેટલી યોગ્યતા આપણામાં ન હોય તો પણ સાધના કરનારાને યથાશક્તિ સહાય જરૂર કરી શકીએ; અને એ રીતે લાભ મેળવી શકીએ.

પાતંજલ યોગદર્શનના સાધનપાદમાં અષ્ટાંગયોગની વાત ચાલી રહી છે. અષ્ટાંગયોગનાં આઠ અંગો છે - યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. યમ પ્રથમ અંગ છે, જેનાં પાંચ ઉપાંગ છે - અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય (અચૌર્ય), બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ (અસંગ્રહ). આ પાંચ ઉપાંગો જાતિ, દેશ, કાળ અને સમયથી મર્યાદિત ન કરી શકાય તેવાં છે. તે સમસ્ત ભૂમંડળ ઉપરનાં મહાવ્રતો છે. અષ્ટાંગયોગનું બીજું અંગ છે નિયમ. જેનાં પાંચ ઉપાંગો છે - શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન-ઈશ્વરશરણાગતિ.

હિંસા, અસત્ય, ચોરી, અબ્રહ્મચર્ય અને સંગ્રહના વિચારો આવે ત્યારે અહિંસા, સત્ય, અચૌર્ય, બ્રહ્મચર્ય અને અસંગ્રહ દ્વારા પ્રાપ્ત થતા કલ્યાણના વિચાર કરવા. અહિંસાદિના પાલનથી મળતાં સુખ અને તેના વિરુદ્ધાચરણથી મળતાં દુઃખના વિચારો કરવાથી ધીમે ધીમે વિરુદ્ધ વિચારો શિથિલ થઈને નાશ પામી જાય છે. હિંસાદિ વિરુદ્ધ વિચારોનું આચરણ સ્વયં કર્યું હશે, કે બીજા દ્વારા કરાવ્યું હશે, કે તેને અનુમોદન આપ્યું હશે; કે લોભ, ક્રોધ અને મોહના કારણે કર્યું હશે; કે મૃદુ,

મધ્ય ને અતિ વેગથી થયું હશે તો પણ તે દુઃખ અને અજ્ઞાનરૂપ અનંત ફળને આપવાવાળું છે; માટે સદા અનાચરણીય છે તેમ સમજવું. તે 'પ્રતિપક્ષની ભાવના' કરવા બરાબર છે.

અહિંસાની પ્રતિષ્ઠા-સ્થાપના-સિદ્ધિ જે યોગીમાં થાય છે તેમની હાજરીમાં, પરસ્પર વેરભાવ રાખવાવાળાં જીવોમાં વેરભાવ રહેતો નથી. સત્યના પરિપૂર્ણ પાલનથી યોગીમાં એવી ક્ષમતા પ્રગટે છે કે જે કાંઈ થવાનું હોય તેવાં જ વાણી-વિચાર તેનામાં સ્ફુરે છે અને તેથી તે સાચાં પડે છે. જે યોગીમાં અચૌર્યની પૂર્ણ પ્રતિષ્ઠા થાય છે તેમના ચરણોમાં જગતનું ઘણું બધું ઐશ્વર્ય આવી પડે છે. જે યોગી બ્રહ્મચર્ય સિદ્ધ કરે છે તેને વીર્યનો લાભ થાય છે. દીર્ઘકાળ સુધી ઉત્સાહ ટકાવી રાખવા માટે તથા અતીન્દ્રિય વિષયોને ગ્રહણ કરી શકવા માટે જેટલી યોગ્યતાની જરૂરત હોય છે તેટલી યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીરમાં યથાયોગ્ય માત્રામાં નિર્વિકારી વીર્યના જથ્થાની અત્યંત આવશ્યકતા હોય છે. કોઈપણ વસ્તુને પ્રાપ્ત કરીને તેનો સંગ્રહ કરવામાં અને તેને સારી રીતે સાચવી રાખવામાં ઘણી બધી શક્તિઓ ખર્ચાઈ જાય છે. અપરિગ્રહની સ્થિરતા થવાથી અર્થાત્ અસંગ્રહ-વૃત્તિનો આશરો લેવાથી તે શક્તિઓ બચી જવાથી તેના દ્વારા ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન જન્મોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

પાંચ યમાંગોની પ્રતિષ્ઠા થવાથી શું પ્રાપ્ત થાય છે તે વાત સમજ્યા. હવે પછીનાં સૂત્રોમાં 'નિયમ'નાં પાંચ ઉપાંગોના પાલનથી શેની પ્રાપ્તિ થાય છે તે કહે છે.

શૌચાત્ સ્વાંગજુગુપ્સાપરૈરસંસર્ગઃ ॥ ૪૦ ॥

ભાવાર્થ : શૌચના પાલનથી પોતાનાં અને બીજાનાં અંગોમાં જુગુપ્સા પેદા થાય છે.

વિસ્તાર : આંતર શૌચ અને બાહ્ય શૌચનાં પરિપૂર્ણ પાલનથી એવી પવિત્રતા પ્રગટે છે અને તેથી શરીર શેનું બનેલું છે, એ શરીરમાં શું શું ભરેલું છે તેનો ખ્યાલ આવી જવાથી પોતાનાં અંગોમાં જુગુપ્સા એટલે કે ઉદાસીનતા અર્થાત્ રાગરહિતપણું આવી જાય છે. જો પોતાનાં જ અંગોમાં આવી ઉદાસીનતા આવી જાય તો પછી બીજાનાં અંગો તો પ્રીતિપાત્ર લાગે જ ક્યાંથી? બીજાં સ્ત્રી કે પુરુષનો સંસર્ગ ગમે જ ક્યાંથી? આ પ્રમાણે શૌચના પાલનથી 'સ્વ'નાં તથા 'પર'નાં શરીરોમાં રાગરહિતપણું આવી જાય છે. અસ્તુ.

દરેક આચરણ વિવેકબુદ્ધિથી અને તત્ત્વજ્ઞાનપૂર્વક આચરવામાં આવે તો જ તેમાંથી લાભ અને સુખશાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, જડપણે આચરેલ ક્રિયા નિરર્થક એક બોજ બની રહે છે. બહિર્શૌચનું આચરણ સમજપૂર્વક આચરવું ઘટે, તેને જરા સારી રીતે સમજીએ.

જાજરૂ ગયા પછી હાથપગ પાંચ-સાત વખત ધોવાનો અને સ્નાન કરવાનો તથા તે વખતે પહેરેલાં કપડાં ધોઈ નાખવાનો ઘણાં કુટુંબોમાં રિવાજ છે, અને તેનું અતિ ચુસ્તપણે પાલન થતું હોય છે. તે રિવાજ શુદ્ધતાની દૃષ્ટિએ ખૂબ સારો છે. પરંતુ તેનો મૂળ આશય ન સમજવાથી તે રિવાજ ખૂબ અગવડરૂપ અને ત્રાસદાયક પણ નીવડી શકે છે.

ભોજન પચ્યા પછી જે કચરો મળરૂપે તૈયાર થાય છે તેને સમયે સમયે બહાર ફેંકી દઈએ છીએ. તે મળને ખૂબ અશુદ્ધ માનવામાં આવે છે. જાજરૂ જતી વખતે શરીરને તથા કપડાંને તેની ગંદી હવા પણ લાગી જવાથી જાજરૂ ગયા પછી સ્નાન કરવાનો તથા કપડાં ધોઈ નાખવાનો રિવાજ છે. જો તેની હવા લાગવા માત્રથી પણ શરીર અશુદ્ધ થતું હોય તો, જો તે મળ શરીરમાં જ રહી જાય તો શરીર કેટલું બધું અશુદ્ધ-ગંદું રહે! મળને શરીરમાં તો રહેવા જ ન દેવાય. સમયે સમયે તેનો નિકાલ થઈ જ જવો જોઈએ. પણ જો આ વાતની ખબર ન હોય તો નિયમના જડ આચરણના કારણે મળ શરીરમાં જ રહીને શરીરને ખૂબ અશુદ્ધ અને રોગી બનાવી દે છે. આવું અનેક પરિસ્થિતિમાં બનતું હોય છે. તેમાંથી એક પરિસ્થિતિને દૃષ્ટાંતથી સમજીએ.

આવા ચુસ્ત નિયમવાળી એક વ્યક્તિને પ્રસંગવશ ગામડે જવાનું થયું. તે ગામમાં પાણીની ખૂબ તંગી. સવારમાં વહેલા ઊઠીને આખું કુટુંબ પરિશ્રમ કરે ત્યારે આખો દિવસ ચાલે તેટલું પાણી માંડ મેળવે. આ ભાઈ જાજરૂ ગયા પછી સ્નાન કરવાના ચુસ્ત નિયમવાળા. પોતાના ઘર કરતાં અહીંની દિનચર્યામાં ફરક પડવાથી તેમને એકને બદલે રોજ બે વખત જાજરૂ જવાની હાજત થાય પણ પાણીની હાડમારીના કારણે જાજરૂ ગયા પછી સ્નાન નહીં કરી શકાય એ બીકે તેઓ બીજી વખત જાજરૂ જાય નહીં. તેથી મળ શરીરમાં જ રહી જવાથી તેઓ ભયંકર બીમાર થઈ ગયા અને ઘણી સારવાર પછી માંડ બચ્યા.

આ બધું નિયમના જડ પાલનના કારણે થયું. જો તેઓને નિયમપાલન શા

માટે તેની સાચી સમજણ હોત તો તેઓ જાજરૂ ગયા પછી સ્નાન કરવાથી મળતી ગૌણ બહિર્શુદ્ધિને જતી કરીને મળ ત્યાગવાથી મળતી મુખ્ય આંતર્શુદ્ધિને પ્રાપ્ત કરીને નિરોગ રહેત.

સત્ત્વશુદ્ધિસૌમનસ્યૈકાગ્ર્યઈન્દ્રિયજયાત્મ-
દર્શનયોગ્યત્વાનિ ચ ॥ ૪૧ ॥

ભાવાર્થ : સત્ત્વગુણની શુદ્ધિ, સૌમ્યતા, એકાગ્રતા, ઇન્દ્રિયજય અને આત્મદર્શનની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

વિસ્તાર : હવે શૌચનું બીજું ફળ પણ કહે છે. આંતરિક શૌચના દૃઢ પાલનથી રજોગુણ અને તમોગુણ દબાઈને સત્ત્વગુણની અધિકતા થાય છે. સ્વભાવમાં સૌમ્યતા આવે છે. ઇન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ પ્રાપ્ત થવાથી એકાગ્ર થવામાં સફળ થવાય છે અને જેમ જેમ એકાગ્રતામાં આગળ વધતા જવાય છે તેમ તેમ આત્મદર્શનની યોગ્યતા પણ વધતી જાય છે. સારાંશ એ કે બહિર્મુખતામાંથી અંતર્મુખતા તરફ વધુ ને વધુ અગ્રેસર થવાય છે.

સંતોષાદનુત્તમઃ સુખલાભ : ॥ ૪૨ ॥

ભાવાર્થ : સંતોષથી અનુત્તમ સુખનો લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

વિસ્તાર : અનુત્તમ સુખ એટલે જેનાથી વધુ ઉત્તમ સુખ હોઈ ના શકે તેવું સુખ. સંતોષી મનુષ્ય ઉત્તમોત્તમ સુખને સહેજમાં પ્રાપ્ત કરી લે છે. સંતોષથી પ્રાપ્ત થતા સુખને કોઈ ચોરી નથી શકતું. તે બીજાને આપવાથી ઘટી નથી જતું. તેના માટે બહારનાં કોઈ સ્થૂળ સાધનો કે સામગ્રીની જરૂરત નથી રહેતી. સંતોષથી પ્રાપ્ત થતું સુખ સહજ, અલૌકિક અને દિવ્ય છે તેથી તેને અનુત્તમ સુખ કહ્યું છે.

કાયેન્દ્રિયસિદ્ધિરશુદ્ધિક્ષયાત્તપસઃ ॥ ૪૩ ॥

ભાવાર્થ : તપથી અશુદ્ધિનો ક્ષય થઈને કાયા અને ઇન્દ્રિયોની સિદ્ધિ થાય છે.

વિસ્તાર : જેમ ધાતુને તપાવવાથી તેના મળો નાશ પામીને તે શુદ્ધ થાય છે તેમ તપથી તનના અને મનના દોષો નાશ પામે છે. તન-મનના દોષો નાશ પામવાથી કાયા કંચનવર્ણી થઈ જાય છે. તન-મનની અશુદ્ધિ સંપૂર્ણ નાશ પામવાથી શરીર અને ઇન્દ્રિયો એટલાં તો આરોગ્યપ્રદ અને શક્તિસંપન્ન થઈ જાય છે કે તેની તુલના વજ્ર સાથે કરી શકાય.

સ્વાધ્યાયાદિષ્ટદેવતાસંપ્રયોગઃ ॥ ૪૪ ॥

ભાવાર્થ : સ્વાધ્યાયથી ઈષ્ટદેવતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

વિસ્તાર : સ્વાધ્યાય અનેક રીતે થઈ શકે છે. ઓમ્‌નો, સોહમ્‌નો કે ગુરુઉપદિષ્ટ મંત્રનો તન્મય થઈને જાપ કરવો તેને પણ સ્વાધ્યાય કહેવાય છે. તન્મય-તદ્રૂપ થઈને મંત્રજાપ કરતા હોઈએ ત્યારે કોઈ કોઈ વખત એવો આવી જાય છે કે, જે ઈષ્ટ આકૃતિની ધારણા ચાલતી હોય, તદ્રૂપતાના કારણે તે દશ્યમાન થઈ જાય છે. દૃઢતાપૂર્વક યોગાભ્યાસ કરવા લાગીએ છીએ ત્યારે આવાં દિવ્ય દશ્યો અને અલૌકિક આકૃતિઓનું દેખાવાનું શરૂ થઈ જાય છે. ક્યારેક ધ્યાનાવસ્થામાં, તો ક્યારેક તંદ્રાવસ્થામાં, તો ક્યારેક સ્વપ્નાવસ્થામાં એવાં ચિત્રવિચિત્ર અને ભેળસેળિયાં દશ્યો દેખાય છે કે કાંઈ સમજણ ન પડે કે કાંઈ નિર્ણય ન લઈ શકાય. જો કોઈ કુતૂહલપ્રિય સાધક આવાં દશ્યોને જોવાનો અને સમજવાનો મોહ રાખ્યા કરે તો છેવટે થાકી, નિરાશ થઈ અને સાધના પડતી મૂકી દે છે. જે કાંઈ થાય તે થવા દેવું જોઈએ. દશ્યો દશ્યોનું કામ કરે, આપણે આપણું કામ કરીએ.

સ્વાધ્યાયનો સાચો અર્થ 'સ્વ'નો અધ્યાય કરવો, 'સ્વ'માં સ્થિર થવું. જે કાંઈ 'પર' છે તેમાંથી બહાર નીકળી જવું. સ્વાધ્યાય વખતે 'સ્વ'માં એટલા તદ્રૂપ-તલ્લીન થઈ જઈએ કે 'સ્વ' સિવાય બીજા શેનુંય અસ્તિત્વ જ ન રહે, ભાન જ ન રહે. આનું નામ જ સાચો સ્વાધ્યાય. કોઈ દશ્યો દેખાવાં, કે ઈષ્ટદેવતાનો સાક્ષાત્કાર થવો, સંબંધ થવો વગેરે ઉત્સાહ વધારવા માટે સારું છે.

સ્વાધ્યાયથી ઈષ્ટદેવતાનાં દર્શન થાય છે. દેવોમાં વધુમાં વધુ ઈષ્ટ કોણ છે? આત્મદેવ વધુમાં વધુ ઈષ્ટ છે. તેથી સ્વાધ્યાય દ્વારા આત્મદેવનાં દર્શન થવાં જોઈએ. આત્માની અનુભૂતિ જે કરાવે તેનું નામ સ્વાધ્યાય. સ્વાધ્યાય દ્વારા આત્મદર્શનની જ ભાવના રાખવી જોઈએ. એથી ઓછું કાંઈ ના ખપે, નહીં તો કાંચનના બદલે કાચ લીધા જેવું થશે.

સમાધિસિદ્ધિરીશ્વરપ્રણિધાનાત્ ॥ ૪૫ ॥

ભાવાર્થ : ઈશ્વરપ્રણિધાનથી સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે.

વિસ્તાર : ઈશ્વરનું સંપૂર્ણ શરણ લઈને જીવવાથી નિષ્કામ કર્મમાં સફળતા

મળે છે. જ્યારે સંપૂર્ણ નિષ્કામ થઈ જઈએ છીએ ત્યારે જ ત્યાગ-ભાવનાનો ઉદય થાય છે. અને ત્યાગભાવનાના ઉદય દ્વારા એકાગ્રતાનો ઉદય થાય છે. અને એકાગ્રતા દ્વારા સમાધિની અનુભૂતિ થાય છે.

ઈશ્વરશરણાગતિથી સમાધિ સિદ્ધ થાય છે કે સમાધિથી ઈશ્વરશરણાગતિની યોગ્યતા આવે છે એ વાત સમજવા જેવી છે. બંને પરસ્પર પુષ્ટિકર્તા છે. સમાધાન (સમાધિ) પામેલું ચિત્ત જ ઈશ્વરશરણ સ્વીકારી શકે છે. અને ઈશ્વરશરણ થયેલ ચિત્તમાં જ સમાધિ પ્રગટે છે. જ્યાં સુધી 'તારું-મારું'નું મિથ્યાપણું અને 'નિત્યાનિત્ય વિવેક'ની પ્રાપ્તિ નથી થઈ ત્યાં સુધી હર્ષ-શોકના ઝપાટાઓથી મન ડામાડોળ થતું રહેવાનું. આવી ચંચળ સ્થિતિમાં 'જે થાય તે સારા માટે' એવું તો લાગે જ ક્યાંથી? અને જ્યાં સુધી એવું ન લાગે ત્યાં સુધી મન અસમાધાનયુક્ત રહેવાનું અને એથી એમાં સતત 'હું, હું' રહેવાનું અને તેથી ઈશ્વરશરણું દૂર રહેવાનું. ચાહે સમાધાન (સમાધિ) કે ચાહે ઈશ્વરશરણાગતિ; બેમાંથી એક પણ અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં પણ જો હશે તો પરસ્પરને પુષ્ટિ આપવાનું એક ચક્કર ચાલવાનું. માટે પ્રથમ તો સમાધાનનું કે શરણાગતિનું એકાદ બિંદુ ગુરુસંતો પાસેથી પ્રાપ્ત કરી લેવું. પછી બિંદુમાંથી સિંધુ તો આપોઆપ થઈ જશે. અસ્તુ.

તો, અહીં પાતંજલ યોગદર્શનકથિત અષ્ટાંગયોગના બીજા અંગ 'નિયમ'ને સમજ્યા. 'નિયમ'નાં પાંચ ઉપાંગો - શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર-પ્રણિધાન - અને તેના પાલનથી પ્રાપ્ત થતી સિદ્ધિઓ વિષે પણ સમજ્યા. અષ્ટાંગયોગનું ત્રીજું અંગ 'આસન' છે. તેના વિષે સમજતાં પહેલાં 'યમ' અને 'નિયમ' નામનાં પ્રથમ બે અંગ અને તેનાં પાંચ પાંચ ઉપાંગોને વધુમાં વધુ સમજીએ; સમજીને આચરવાનો પ્રયત્ન કરીએ અને પરિપૂર્ણ આચરણ કરીને સિદ્ધિને પામીએ.

પાતંજલ યોગદર્શનકથિત અષ્ટાંગયોગનું ત્રીજું અંગ 'આસન' છે. પતંજલિમુનિએ સાધનપાદના છેંતાલીસમા સૂત્રમાં આસનની વ્યાખ્યા કરી છે.

સ્થિરસુખમાસનમ્ ॥ ૪૬ ॥

ભાવાર્થ : જે સ્થિરતા અને સુખ આપે તેનું નામ આસન.

વિસ્તાર : આસનનું મુખ્ય લક્ષણ છે સ્થિરતા અને સુખની પ્રાપ્તિ. પ્રાણાયામ,

પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ; એ બધામાં આસનની જરૂર પડે છે. કેટલો સમય આસનમાં સ્થિર બેસવું તેનો ઉલ્લેખ ભલે આ સૂત્રમાં નથી કર્યો પરંતુ અનુભવીઓના કથનાનુસાર દોઢ-બે કલાક એક આસનમાં સુસ્થિર બેસી શકાય તે એકંદરે ઠીક ગણાય. એક આસનમાં બેસવાની ટેવ ધીમે ધીમે વધારવી જોઈએ. કોઈ અંગ બહુ તપી જાય કે રુધિરાભિસરણ બંધ થઈ જાય (કોઈ અંગમાં ખાલી ચડી જાય) ત્યાં સુધી સ્થિર બેસવાનો હઠાગ્રહ ન કરવો જોઈએ. જ્યાં સુધી સુખની પ્રતીતિ થાય ત્યાં સુધી જ બેસવું જોઈએ.

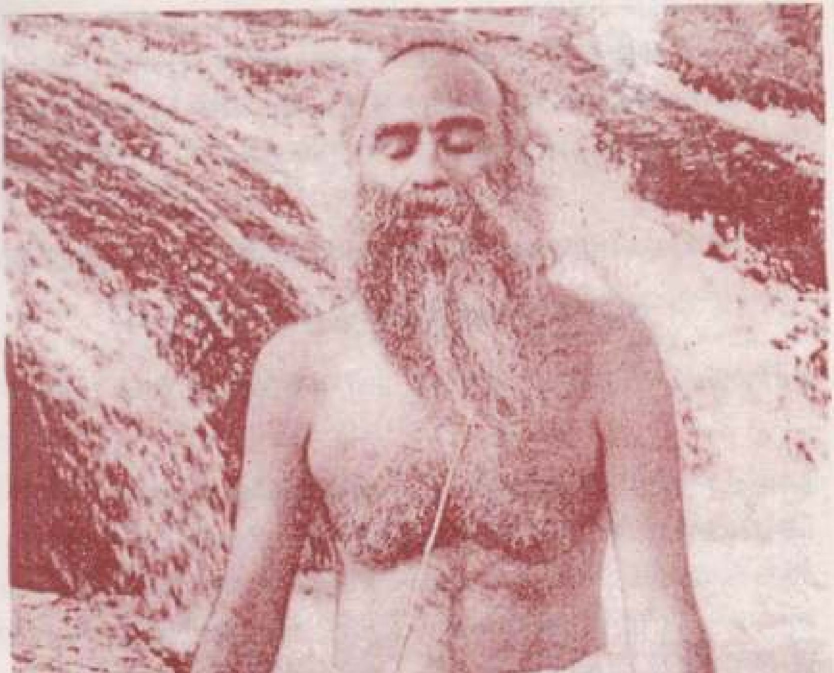
આરોગ્યની દૃષ્ટિએ તો આસનોના અનંત પ્રકારો છે. આરોગ્ય માટેનાં થોડાં આસનો કરીને પછી એકાગ્રતા માટે, ધ્યાન-ધારણા માટે કોઈપણ સુખાસનમાં બેસી શકાય. આ સૂત્રમાં આસનનું સામાન્ય લક્ષણ જ એ કહ્યું છે કે જેમાં સ્થિરતા અને સુખની પ્રાપ્તિ થાય તે. સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન કે જે પણ આસનમાં બેઠા હોઈએ ત્યારે આપણે સંપૂર્ણ સ્થિર રહેવું જોઈએ, શરીર આગળપાછળ કે આજુબાજુ ડોલવું જોઈએ નહીં.

શાસ્ત્રોમાં ચોર્યાશી લાખ પ્રકારની યોનિઓની ગણતરી છે. દરેક યોનિની બેસવાની જે પદ્ધતિ તેનું નામ આસન. તે દૃષ્ટિએ આસનોની ગણતરી પણ ચોર્યાશી લાખ થઈ. તેમાંથી ચોર્યાશી આસનો આરોગ્ય માટે ચૂંટી કાઢવામાં આવ્યાં છે. તેમાંથી સિદ્ધાસન, પદ્માસન અને સ્વસ્તિકાસન ધ્યાન-ધારણા માટે અતિ ઉપયોગી ગણાય છે.

સ્થિરતા અને સુખ આપે તે આસન. તેનો બીજો અર્થ (ગુપ્ત અર્થ) એવો પણ થઈ શકે કે જે સ્થિર સુખ આપે અર્થાત્ જે અખંડ-સળંગ સુખ આપે તે આસન. અહીં 'સ્થિર' શબ્દ સુખના વિશેષણ તરીકે પણ આવી શકે. આસન સ્થિર સુખ આપનારું હોવું જોઈએ, અસ્થિર સુખ નહીં.

યોગસાધના પછી સંપૂર્ણ શ્રમમુક્ત થવા માટે અડધો કલાક, એક કલાક શવાસન કરવું જરૂરી છે. શવાસન કરવાનો નિયમ રાખનાર મોટા ભાગે નિરાપદરૂપે સાધના કરી શકે છે. શવાસન અવસ્થામાં એકાગ્રતાજનિત દિવ્ય-અલૌકિક અને ચિત્રવિચિત્ર અનુભવો અવારનવાર થયા કરે છે; અવારનવાર ગૂઢ સંકેતો અને સૂચનો પણ મળે છે; મૌલિક વિચારો સ્ફુરીને નવી દિશાઓ ઉન્મુક્ત થાય છે.

।। समं काय शिरो ग्रिवं ।।



શરીર, ગરદન અને મસ્તક એક સીધમાં-સમ અવસ્થામાં

જે પાથરણા ઉપર બેસીને સાધના કરવામાં આવે છે તેને પણ આસન કહેવામાં આવે છે. ગાદલા ઉપર સફેદ ગરમ વસ્ત્ર પાથરીએ તો ચાલે. ગાદલું એટલા માટે કે શવાસનમાં પણ તે ઉપયોગી થઈ શકે. શવાસન એટલે હાથ, પગ તથા સર્વે અંગોને સંપૂર્ણ શિથિલ કરીને ચત્તા સૂવું તે. જે આસન પર બેસીને યોગાભ્યાસ કે જપ-તપ વગેરે કર્યાં હોય તે આસન (પાથરણા) ઉપર જ શવાસન કરવું વધુ અસરકારક છે. હંમેશાં એક જ આસન અને એક જ જગ્યાનો નિયમ સચવાય તો વધારે સારું.

નીચેના સૂત્રમાં આસનમાં સફળ થવાનો ઉપાય બતાવવામાં આવે છે.

પ્રયત્નશૈથિલ્યાનન્ત્યસમાપત્તિભ્યામ્ ॥ ૪૭ ॥

ભાવાર્થ : પ્રયત્નની શિથિલતા અને અનંતમાં એકાગ્રતાથી (આસન સિદ્ધ થાય છે).

વિસ્તાર : આસન લગાવીને બેસીએ ત્યારે કોઈપણ પ્રકારનો પ્રયત્ન કરવાનો નથી. બિલકુલ સહજ-સ્વાભાવિક રીતે બેસવાનું છે. તે વખતે જો કોઈપણ પ્રકારનો પ્રયત્ન થતો રહેશે તો મન તે પ્રયત્નમાં લાગેલું રહેશે અને તેથી જલદી થાકી જવાશે. મનને તો અનંતમાં જોડી દેવાનું છે. આકાશ પણ અનંત છે, ઈશ્વર પણ અનંત છે. આપણને જે રીતે ફાવટ આવે તે રીતે મનને અનંતમાં જોડીને, પ્રયત્નને શિથિલ કરીને બેસવાનું છે કે જેથી તન્મય અને તદ્રૂપ થઈને બેસી શકાય.

મેરુદંડના મણકાઓ ખેંચાઈને રહે તે રીતે કે મેરુદંડ વળેલો રહે તે રીતે બેસવાનું નથી. મસ્તક પણ આગળપાછળ કે આજુબાજુ નમેલું ન હોવું જોઈએ. તે માટે ગીતામાં કહ્યું છે કે 'સમંકાયશિરોગ્રીવં'.

યોગશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ મેરુદંડમાં ઈડા, પિંગળા અને સુષુમ્ણા તથા વજ્રા, ચિત્રા અને બ્રહ્મ નામની નાડીઓ આવેલી છે. તે નાડીઓ જો સમસ્થિતિમાં રહે તો જ પ્રાણ અને વિદ્યુતપ્રવાહ યથાયોગ્ય રીતે વહી શકે. આસનમાં સ્વાભાવિક સ્થિતિ કેવી હોય તેનો સાચો ખ્યાલ જૈન તીર્થંકરોની આસનસ્થ મૂર્તિઓ જોવાથી આવી શકે છે.

આસનનું સામાન્ય લક્ષણ એ થયું કે જે સ્થિરતા આપે, કષ્ટદાયક ન હોય અને છતાંય ખેંચાયેલું કે વળેલું ન હોય.

આવા આસનથી શાની પ્રાપ્તિ થાય છે તે નીચેના સૂત્રમાં કહે છે.

તતોદ્વન્દ્વાનભિઘાતઃ ॥ ૪૮ ॥

ભાવાર્થ : તેનાથી દ્વન્દ્વોની અસર નથી થતી.

વિસ્તાર : આસન સિદ્ધ થાય છે ત્યારે યોગીને શરદી-ગરમી કે ભૂખ-તરસની અસર નથી થતી. બીજી રીતે કહીએ તો જ્યારે ભૂખ-તરસ કે શરદી-ગરમીની અસર ન થાય ત્યારે જ આસન સિદ્ધ થયું કહેવાય.

મનને ચંચળ થવાનો મુખ્ય આધાર શરીરની ચંચળતા ઉપર છે. જેટલી ગતિથી શરીર સ્થિર કે અસ્થિર થશે તેટલી જ ગતિથી મન પણ સ્થિર-અસ્થિર થશે. કોઈપણ આસનમાં બેસીને શરીરને લગભગ બે કલાક સુસ્થિર રાખી શકાય તો મન પણ ખાસું એવું સ્થિર થઈ જાય છે. એકાદ કલાકની શરીરની સ્થિરતા વખતે તો મન ખૂબ ઉછાળા મારે છે, શરીરને અસ્થિર કરવાનો ખૂબ પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ તે વખતે પણ દઢપણે સ્થિર બેસી રહેવાથી પછી ધીમે ધીમે મન શરીરનું અનુસરણ કરવા લાગે છે - સ્થિર થવા લાગે છે. જેમ ઉપવાસકાળમાં ત્રણ ઉપવાસ સુધી ભૂખની વૃત્તિ ખૂબ સતાવે છે પણ ચોથા ઉપવાસથી તે વૃત્તિ શમી જાય છે. પછીના ઉપવાસો કરવા સરળ થઈ જાય છે. જૈન સંપ્રદાયમાં પણ અઠ્ઠમની (ત્રણ ઉપવાસની) ઘણી મહત્તા છે, તેટલી અઠ્ઠાઈની (આઠ ઉપવાસની) નથી. કારણકે ત્રણ ઉપવાસમાં જ મન પર ખૂબ નિયંત્રણ રાખવું પડે છે, પછીના ઉપવાસો તો સરળ થઈ જાય છે.

લગભગ બે કલાક સુધી શરીર સ્થિર થઈ જવાથી પ્રાણ પણ સમ થઈને સ્થિર થઈ જાય છે. મનને ગતિ આપનાર પ્રાણ છે તેથી પ્રાણ સ્થિર થઈ જતાં મન પણ પ્રાણને અનુસરીને સ્થિર થઈ જાય છે. પ્રાણમાં ચંચળતા આવતાં મન, અને મનમાં ચંચળતા આવતાં પ્રાણ ચંચળ થઈ જાય છે. બેમાંથી કોઈ એકમાં સ્થિરતા આવતાં બીજું આપોઆપ સ્થિર થઈ જાય છે. આમ, પ્રાણ અને મન સ્થિર થઈ જવાથી, આસનસ્થ હોઈએ ત્યારે ઠંડી-ગરમી, ભૂખ-તરસ વગેરેનાં જોડકાંઓ સતાવતાં નથી કારણકે તે વખતે જોડકાંનો અનુભવ કરાવનાર મન જ સ્થિર થઈ ગયું હોય છે. એ સિવાય પણ, જ્યારે આસનસ્થ ન હોઈએ ત્યારે પણ, સામાન્ય સ્થિતિમાં પણ હર્ષ-શોક, લાભ-હાનિ, સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન વગેરેનાં જોડકાંઓ અતિ અલ્પ અસર કરે છે. કારણ કે એ વખતે આસનજનિત મન-પ્રાણની સ્થિરતા દ્વારા એક

એવી ક્ષમતા ઉત્પન્ન થાય છે, એક એવી પારલૌકિક અને ઇન્દ્રિયાતીત સમજ પેદા થાય છે કે જે તમામ ક્લેશયુક્ત દ્વંદ્વોનાં-જોડકાંઓના પ્રભાવથી મુક્ત રાખે છે. અસ્તુ.

અષ્ટાંગ યોગનાં આઠ અંગમાંથી પ્રથમ ત્રણ અંગ; યમ, નિયમ અને આસનને વિસ્તારપૂર્વક સમજ્યા. હવે ચોથા અંગ પ્રાણાયામને સમજીએ.

યોગદર્શનના સાધનપાદમાં પતંજલિ મુનિએ પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારને સમજાવવા માટે સૂત્ર-૪૯થી સૂત્ર-૫૫ આલેખ્યાં છે. આમ, અષ્ટાંગ યોગનાં પ્રથમ પાંચ અંગો - બહિરંગોને સમજાવીને સાધનપાદ પૂર્ણ કર્યો છે. છઠ્ઠું અંગ ધારણા, સાતમું અંગ ધ્યાન અને આઠમું અંગ સમાધિ; એ અંતરંગો છે. વળી ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ સિદ્ધિઓ પણ છે તેથી આ છેલ્લાં ત્રણ અંગોનો સમાવેશ વિભૂતિપાદમાં કરેલ છે. યોગસાધના દ્વારા ઉપરોક્ત ત્રણે વિભૂતિઓની-સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે. અસ્તુ.

લગભગ બે કલાક સુધી એક જ આસને સુસ્થિર રહી શકાય ત્યારે તેને 'આસન સિદ્ધ થયું' કહેવાય છે. આસન સિદ્ધ થવાથી સાધકમાં મન-પ્રાણની સ્થિરતા થાય છે અને તેથી એક એવી પારલૌકિક અને ઇન્દ્રિયાતીત સમજ પેદા થાય છે કે જે તમામ ક્લેશયુક્ત દ્વંદ્વોના (હર્ષ-શોક, લાભ-હાનિ, સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન વગેરેના) પ્રભાવથી સાધકને મુક્ત રાખે છે. 'આસન' પછી પ્રતંજલિ મુનિ સાધકને શું કહે છે?

તસ્મિન્ સતિ શ્વાસપ્રશ્વાસયોર્ગતિવિચ્છેદઃ પ્રાણાયામઃ ॥ ૪૯ ॥

ભાવાર્થ : આસન સિદ્ધ કર્યા પછી શ્વાસ અને પ્રશ્વાસની ગતિને રોકવી તેનું નામ પ્રાણાયામ છે.

વિસ્તાર : પ્રથમ જ એ કહેવાનું છે કે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ તેના નિષ્ણાતના પ્રત્યક્ષ માર્ગદર્શન સિવાય માત્ર દેખાદેખી, કે સાંભળીને, કે પુસ્તકો વાંચીને કદી ન કરવો. નહીં તો 'દેખાદેખી સાધે જોગ, પડે પિંડ કાં બાઢે રોગ' એવું થશે. શરીરમાં ફેફસાં અતિ કોમળ અને અતિ મહત્ત્વનાં અંગો છે. પ્રાણાયામને સીધો ફેફસાં સાથે સંબંધ છે. જો યથાયોગ્ય રીતે પ્રાણાયામ કરવામાં ન આવે અને ફેફસાં બગડે તો કાં તો મોતને ભેટવું પડે અથવા તો જીવનભર રોગી બનવું પડે.

ઉપરછલ્લી હોય ત્યારે એ જ ધ્યાન છે. મહાત્માઓ કહે છે કે ધ્યાન કરો, ધ્યાન કરો; લોકો કહે છે કે ધ્યાન નથી લાગતું, ધ્યાન નથી લાગતું. ધ્યાન લાગે કઈ રીતે? ધ્યાન કરવું કઈ રીતે? સીધા જ મેટ્રિકમાં બેસી જઈએ તો ગમે એટલાં વર્ષે કે ગમે એટલા જન્મે પણ પાસ થઈએ? પ્રથમ પગથિયેથી જ ચઢવું જોઈએ. સીધેસીધા જ ધ્યાન-સમાધિનું અંગ પકડીને તેમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરે એવા તો અપવાદો હોય. અનેક જન્મોથી અભ્યાસ કરતાં કરતાં થોડો અભ્યાસ અધૂરો રહી ગયો હોય તેને પૂર્ણ કરવા જન્મ ધારણ કરેલો હોય, છ કે સાત અંગ પરિપૂર્ણ કરી લીધાં હોય, માત્ર એક-બે અંગ જ બાકી રહ્યાં હોય તેઓ સીધો અભ્યાસ કરી શકે. એ સિવાય સીધો અભ્યાસ થાય ક્યાંથી?

ધ્યાન અષ્ટાંગયોગનું સાતમું અંગ છે. આગળ વધીને એ જ સમાધિ થઈ જાય છે. સમાધિ એટલે મનુષ્ય-જીવનની પરિપૂર્ણતા, પૂર્ણ શાંતિ, પૂર્ણ સમાધાનનો જેમાં અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે એવી એક સ્થિતિ, આત્મસાક્ષાત્કાર, પરમાત્મસાક્ષાત્કાર. એ કાંઈ સીધેસીધો ન થાય. આપણે ડૉક્ટર કે એન્જિનિયર થવું હોય તો પણ એકડે એકથી શરૂઆત કરવી પડે છે; કેટલા માસ્તરો, સ્નેહીઓ અને મિત્રોની સહાયતા લેવી પડે છે! અક્ષરજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં કરતાં ધીરે ધીરે ડૉક્ટર કે એન્જિનિયરની ડિગ્રી મેળવાય છે અને પછી તેની પ્રેક્ટિસ કરીને તેમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. તો, આ તો આધ્યાત્મિક લાઇનની વાત છે, યોગની વાત છે. આધ્યાત્મિક લાઇનમાં પણ આગળ વધતાં વધતાં છેવટે યોગમાર્ગમાં આવવાનું થાય છે. એવા યોગમાર્ગનું સાતમું અંગ જે 'ધ્યાન' તેની ચારે બાજુ ફરિયાદ ઊઠી રહી છે કે અમે આમ કરીએ છીએ, તેમ કરીએ છીએ તોય અમને ધ્યાન નથી લાગતું, ધ્યાન નથી થતું. ધ્યાન લાગે જ નહીં. આ તો સીધું જ મેટ્રિકમાં કે બી.એ.માં બેસવા જેવી વાત થઈ!

મારી ઇચ્છા છે કે હું વડાપ્રધાન બનું, વડાપ્રધાનની ઇચ્છા પણ મને વડાપ્રધાન બનાવવાની છે; મને વડાપ્રધાન બનાવી ખુરશી પર પણ બેસાડી દીધો. પણ તેથી શું? પછી કારોબાર કેવી રીતે ચલાવવો? જો કોઈએ વડાપ્રધાન તરીકે મને તૈયાર જ ન કર્યો હોય તો શું વળે? નામમાત્રનો વડાપ્રધાન. બિનઅનુભવના કારણે ખુરશી ઉપરથી ક્યાંય ફેંકાઈ ગયો. આપણીયે ઇચ્છા હોય ધ્યાન કરવાની અને કોઈ સંતનીયે ઇચ્છા હોય ધ્યાન કરાવવાની, તો એટલાથી જ કાંઈ ધ્યાન થઈ જતું નથી. બંનેની ઇચ્છા હોવા ઉપરાંત ક્રમપૂર્વકનો અખંડ અભ્યાસ હોવો જોઈએ;

વર્ષો અને જન્મોની ધીરજ હોવી જોઈએ. જેમ રોજ નાવું-ખાવું, નોકરીએ જવું એ સહજ-સ્વભાવિક રીતે કરીએ છીએ તેમ સાધના એ પણ સ્વભાવ થઈ જવો જોઈએ. ફળની ઈચ્છા રાખ્યા સિવાય અને કંટાળ્યા સિવાય એકધારું મચી પડવું જોઈએ; તોં સાધનામાં ટકી શકાય. ક્યારે ફળ મળે, ક્યારે ફળ મળે એવી લાલચુ રીતે સાધના કરે તે સાધનામાં ટકી જ ન શકે. સાધના એ તો દિનચર્યાનું-જીવનચર્યાનું એક અંગ થઈ જવું જોઈએ.

બીજી વાત એ નક્કી કરી લેવાની છે કે આપણે જે જોઈએ છે તે કોની પાસે છે? ધારો કે આપણે ઘઉં જોઈએ છે તો પ્રથમ તો આપણે ગમે તે પ્રકારે, ચોક્કસપણે એ નક્કી કરી લેવું જોઈએ કે જે જાતના ઘઉં આપણે જોઈએ છે તે કોની પાસે છે? તેની પાસેથી પ્રાપ્ત કરવાની વાત તો પછી આવે છે. જો એની પાસે હોય જ નહીં અને એ કેવળ અભિનય જ કરતો હોય તો ગમે તેટલાં વર્ષો અને ગમે તેટલા જન્મો આપણે શ્રમ કરીએ, નિરાશા જ મળવાની. ધ્યાનનું પણ એવું છે. જેઓ ધ્યાન વિષે કાંઈ જાણતા જ નથી તે આપણને ધ્યાનની રીત ક્યાંથી આપવાના હતા? પ્રથમ વાત એ છે કે આપણે જે જોઈએ છે તે, આપણે જેમની પાસે જઈએ છીએ તેમની પાસે છે કે નહીં તે નક્કી થઈ જવું જોઈએ. બસ, પછી ચિંતાને કોઈ કારણ નથી. પછી આપણા અધિકાર પ્રમાણે આપણને જરૂર મળશે. પછી તો તેમનો બતાવેલો અભ્યાસ આપણો દિનચર્યાનો ક્રમ થઈ જવો જોઈએ. બીજાને પ્રાપ્ત થયું અને મને હજુ કેમ પ્રાપ્ત નથી થતું એવું અધૈર્ય ન ચાલે. બીજાનો અધિકાર વધુ હતો. તેણે ગયા જન્મમાં પચાસ પ્રાપ્ત કરી લીધા હતા તેથી હવે તેને પચાસ જ પ્રાપ્ત કરવાના બાકી રહ્યા હતા; અને તેં ફક્ત બે જ પ્રાપ્ત કર્યા હતા તેથી તારે અઠ્ઠાણું બાકી હતા. જેને અતિ અલ્પ જ પ્રાપ્ત કરવાનું બાકી હોય તે આપણા કરતાં પાછળથી અભ્યાસ શરૂ કરે તોય આપણાથી આગળ નીકળી જાય.

તો, પ્રથમ એ નક્કી કરવાનું રહ્યું કે આપણે જે જોઈએ છે તે, જેની પાસે આપણે જઈએ છીએ તેની પાસે છે કે નહીં. એક વખત નક્કી થઈ જાય કે હા, તેમની પાસે છે; તો પછી સમર્પણ. પછી આપણે વધુ મગજમારીની કાંઈ જરૂર નહીં. 'પછી તો તન-મન-ધન, વિચાર-વાણી-વર્તન બધું જ અર્પણ-સમર્પણ. 'જે કાંઈ થાય તે સારા માટે' એવી બુદ્ધિથી જીવન વ્યતીત કરી નાખવાનું. અધીરાઈ નહીં, ફળની અપેક્ષા નહીં.

પ્રાણાયામ એ યોગનું અતિ મહત્ત્વનું અંગ છે; પણ સાથે જોખમી પણ તેટલું જ છે.

પ્રાણાયામ જ વધતાં વધતાં ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. આરોગ્ય અને આયુષ્યનો મુખ્ય આધાર શરીરનાં ઉષ્ણ અને શીતળ તત્ત્વો ઉપર છે. અને એ બંને તત્ત્વોનો આધાર પ્રાણ ઉપર છે. જેનો પ્રાણ શુદ્ધ અને બળવાન છે, તે (વ્યક્તિ) મનુષ્ય-શક્તિ-મર્યાદાયુક્ત જે ધારે તે બધું જ કરી શકે છે. પ્રાણની હાજરીથી જ મનુષ્યને જીવતો અને ગેરહાજરીથી જ તેને મૃત્યુ પામેલો જાહેર કરવામાં આવે છે.

લગભગ બે કલાક સુધી એક આસનમાં અથક (થાક્યા વિના) અને સુખપૂર્વક બેસવાનો અભ્યાસ થઈ ગયા પછી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો. શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિને શાસ્ત્રોક્ત રીતે રોકવી તે, બધા જ પ્રાણાયામનું સામાન્ય લક્ષણ છે. આ અષ્ટાંગ યોગમાં ચાર પ્રકારના અને હઠયોગ પ્રદીપિકા વગેરે બીજા ગ્રંથોમાં આઠ પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામનો ઉલ્લેખ છે. પરંતુ બધા જ પ્રાણાયામોમાં શ્વાસોશ્વાસની સ્વાભાવિક ગતિમાં વિચ્છેદ નાખવાની વાત છે.

સ્વાનુભવકથન

અમે ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ખૂબ કરેલો. સવારે દોઢ-બે કલાક તથા સાંજે દોઢ-બે કલાક ભસ્ત્રિકાનો અભ્યાસ ચાલતો. કુંભકની માત્રાની ગણતરી માટે, અમારી સામે જ ખાલી બેગ ઊભી કરીને તે પર એલાર્મ ઘડિયાળ રાખતા. તેના ટિક ટિક અવાજ સાથે માત્રાની ગણતરી કરતા. અમુક કાળના અભ્યાસ પછી એવી સ્થિતિ આવવા લાગી કે અમુક સંખ્યામાં ભસ્ત્રિકા કરીને, જ્યાં કુંભક કરીને ત્રિબંધ લગાવીએ કે મૂર્છાની શરૂઆત થઈ જાય. ઘડિયાળની ટિક ટિકની મનમાં જે ગણતરી ચાલતી હોય તે ક્યારે છૂટી જાય તેની ખબર રહે નહીં, ગળામાંથી ઍં... ઍં.... ઍં.... એવો અવાજ નીકળવા લાગે અને જાલંધર બંધ શિથિલ થઈ જાય. આ સ્થિતિ થતાંની સાથે જ શરીરમાં પગથી તે માથા તરફ આનંદનું એક એવું મોજું ચઢે કે રૂંવાડે રૂંવાડે આનંદાનુભૂતિને પ્રસરાવી દે. થોડી ક્ષણોમાં એ આનંદાનુભૂતિની પ્રતીતિ પણ લય પામી જાય. એ વખતે મનમાં ખૂબ એમ થાય કે આ અનુભૂતિ લાંબો સમય ચાલે તો સારું. પણ એ વખતે બધું જ આપણા કાબૂ બહારનું હોય. એ વખતે ક્યારેક આસન છૂટી ગયું હોય, ક્યારેક પૂર્વમાંથી પશ્ચિમ

દિશામાં ફરી ગયેલા હોઈએ. આગળ ખાલી બેગ પર ઘડિયાળ મૂકેલી હોય તે ક્યાંય દૂર ફેંકાયેલી પડી હોય, કપાળમાં ખૂબ બળતું હોય, કપાળ કોઈ જગ્યાએ છોલાયેલું પણ જણાય. આ બધા પરથી અંદાજ કરીએ કે માથું-કપાળ કેટલીય વાર જમીન સાથે અફળાયું છે, ખાલી બેગ તથા ઘડિયાળ પણ માથાની ટક્કરથી દૂર ઊડી પડ્યાં છે.

અભ્યાસમાં અવારનવાર આવું થવા લાગ્યું. વિચાર આવે કે મૂર્છાવસ્થા વખતે જરૂર હૃદય બંધ પડી જતું હશે. તેની ખાતરી કરવા માટે કુંભક લગાવતાંની સાથે જ ડાબા હાથથી જમણા હાથની નાડી જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ. નાડીના બે-ત્રણ ધબકારા છૂટી જાય ત્યાં સુધી નાડીની જાણકારી રહે; પછી બધું જ ગાયબ, સંપૂર્ણ બેભાન અવસ્થા, સભાન અવસ્થા આવે ત્યારે ડાબો હાથ જે જમણા હાથની નાડી જોતો હતો તે થોડો દૂર ખસી ગયેલો હોય. બેભાન અવસ્થા આવતાં પહેલાં આનંદનું મોજું ચડે તેનો આસ્વાદ ફરીફરીને માણવા અભ્યાસની પુનરાવૃત્તિઓ કરવા મન લલચાય. એ વખતે એવો પણ ડર લાગે કે આ રીતે ક્યારેક પ્રાણ છૂટી જશે.

એ વખતે ખરેખર શું થાય છે તે જોવા એક-બે વાર સુરેશભાઈને (નાનાભાઈને) સામે બેસાડેલા. તેમણે કહ્યું કે ગળામાંથી જોરથી એં... એં... શબ્દ નીકળે છે, માથું ઝડપથી જમીન તરફ નમે છે અને પાછું ઊંચું થાય છે, મોઢું અતિશય લાલ થઈ જાય છે અને ખૂલેલી આંખો એટલી બધી લાલ દેખાય છે કે જાણે હમણાં લોહી બહાર નીકળશે.

આ શરીર ઉપર સાધનાના ઘણા પ્રકારના અખતરાઓ અને અભ્યાસો થયા. પ્રાણાયામના અભ્યાસકાળમાં શરીર દૂબળું રહેતું, શરીરમાં ગરમીનું પ્રમાણ વિશેષ રહેતું, પોષ માસમાં પણ ઠંડી લાગતી નહીં. અમારા સ્વાનુભવકથનથી યોગજિજ્ઞાસુ સંશોધકને કાંઈ પણ મળશે તો તેથી અમને આનંદ થશે. આખી જિંદગીની સાધનાના અનુભવને જો લખવા બેસીએ તો ક્યાં પાર આવે? છતાં પ્રેમી મિત્રોના પ્રેમવશ ક્યારેક ક્યારેક કોઈ અનુભવ પ્રગટ થઈ જાય છે.

અભ્યાસકાળમાં દિવ્ય, અલૌકિક, ચિત્રવિચિત્ર, ગૂઢ રહસ્યયુક્ત અનંત અનુભવોનું સાતત્ય રહેતું. તેથી તે બધું સવિસ્તાર સમજવાની ઈચ્છા થતી અને તેથી પ્રસંગોપાત્ત તજ્જ્ઞોને મળવાનું થતું.

ઘણાં વર્ષો પહેલાં સાંતાક્રૂઝમાં યોગ ઈન્સ્ટિટ્યુટમાં શ્રી યોગેન્દ્રજીને મળવાનું થયેલું. અમારી વાતચીત અને અનુભવો સાંભળીને તેમણે કહ્યું કે અમારી સંસ્થામાં આ બધું જોવાનાં મશીનો છે. તે દ્વારા તમારી પ્રાણાયામ વખતની સ્થિતિને જોઈએ. અમે કહ્યું કે અમે તો સાવ અભણ છીએ. અમને આવાં મશીનોનો ખૂબ ડર લાગે છે. તેમણે કહ્યું કે આમાં ભણેલા કે અભણનો સવાલ નથી. અમારે તો તમારા જેવા સાચા સાધકોની જરૂર છે. છતાં અમારું મન તે માટે તૈયાર નહીં થયેલું.

એ જ અરસામાં મુંબઈ ચોપાટી ઉપર કૈવલ્યધામમાં શ્રી કૈવલ્યાનંદજીને મળવાનું થયેલું. તેમણે અમારા અનુભવો સાંભળીને કહ્યું કે હવે તમારે મોટાં મોટાં બોર્ડ ચડાવેલા કોઈ આશ્રમોની મુલાકાત લેવાની જરૂર નથી. હવે તેઓ તમને માર્ગદર્શન નહીં આપી શકે. હવે તો કેવળ પરમાત્મા ઉપર વિશ્વાસ રાખો. તે જ અંતઃસ્ફુરણા દ્વારા માર્ગદર્શન અને સમાધાન કરશે.

એ કાળમાં ઉપરોક્ત આશયથી અનેક અનુભવીઓને મળતા અને અનેક સ્થળોએ જતા.

રામ ઝરૂખે બૈઠકર, સબકા મુજરા લેત;
જૈસી જિનકી ચાકરી, વૈસા ઉનકો દેત.

એ ન્યાયે પરમાત્માએ ખૂબ આપ્યું. અનંત-અનંત પ્રકારના ભ્રમોમાંથી મુક્ત કરીને અજર-અમર ફળરૂપી સાચું સમાધાન આપી દીધું.

સાહેબકે દરબારમેં કમી કછુકી નાહીં;
કર્મહીન નર પાવત નાહીં, ચૂક ચાકરી માંહી.

આરોગ્યનો મેરુદંડ છે : પ્રાણની સમતા

આપણા આખા શરીરનો આધારસ્થંભ, પૂર્ણ આરોગ્યનો મેરુદંડ, તમામ પ્રકારનાં સુખશાંતિનું કલ્પવૃક્ષ, એ છે પ્રાણની સમતા.

'પ્રાણસમાચારે સમદર્શનમ્'. સૂત્રમાં આવી ગયું અને બોલનારે બોલી નાખ્યું કે પ્રાણની સમતા કરવાથી બધું જ થઈ જાય છે. પરંતુ પ્રાણની સમતા કરવી કઈ રીતે? તે માટે કાંઈક ક્રિયા કરવાની છે અને પ્રાણની સમતા કરવાની છે. સમત્વ-સમતા પ્રાણના આધારે જ છે. જે કાંઈ આપણું આધ્યાત્મિક, આધિદૈવિક બંધારણ,

જે કાંઈ આપણું સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ બંધારણ, જે કાંઈ આપણા તન-મનનું બંધારણ છે, તે પ્રાણના આધારે જ છે. યોગશાસ્ત્રમાં પ્રાણના દસ પ્રકાર કહ્યા છે; પાંચ પ્રાણ અને પાંચ ઉપપ્રાણ. એ બધામાં મુખ્ય 'પ્રાણ' છે. પ્રાણને વહન કરવા બે નાડીઓ છે, બે નસકોરાં છે. આ નાડીઓને યોગશાસ્ત્રમાં ઈડા-પિંગલા કહે છે, સૂર્ય-ચંદ્ર કહે છે, શીત-ઉષ્ણ કહે છે.

શરીરમાં શીતળતા અને ઉષ્ણતા સમઅવસ્થામાં હોવી જોઈએ. એ બંનેની સમાનતામાં જેટલો ભંગ એટલું અનઆરોગ્ય. જેમ જેમ એ ભંગમાં વૃદ્ધિ તેમ તેમ વૃદ્ધાવસ્થા અને તેમાં અતિ વૃદ્ધિ તેનું નામ મૃત્યુ.

યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે જમણા નસકોરાથી જે શ્વાસ લેવામાં આવે તે ઉષ્ણ અને ડાબાથી લેવામાં આવે તે શીતળ છે. યોગશાસ્ત્ર એટલે શું? યોગશાસ્ત્ર એટલે યોગનું શાસ્ત્ર. યોગ એટલે મિલન. શેનું મિલન? ઉષ્ણ અને શીતનું. અને તેના માટે હઠયોગ છે. 'હઠ' શબ્દનો અર્થ લોકોએ 'જીદ' કરી નાખ્યો છે. 'હઠ'નો અર્થ જેણે 'જીદ' કર્યો તે જ જિદ્દી છે, એને ખબર જ નથી. એકેએક યોગનો અને એકેએક સ્વાધ્યાય-સત્સંગનો પાયો હઠયોગ છે. જે એનું સમર્થન કરે છે એ અને જે એનું સમર્થન ન કરે એ, સૌ કોઈ હઠયોગ ઉપર જ છે. 'હ' અને 'ઠ' એટલે સૂર્ય અને ચંદ્ર; અને સૂર્ય એટલે ઉષ્ણતા અને ચંદ્ર એટલે શીતળતા; નેગેટિવ અને પોઝિટિવ, પ્રાણ અને રઈ, પુરુષ અને પ્રકૃતિ, જીવ અને શિવ, આત્મા અને પરમાત્મા. ઉપર કહ્યા તેમાં અમુક શબ્દો વિજ્ઞાનની, અમુક શબ્દો યોગની, અમુક શબ્દો ભક્તિની ભાષાના છે; જેનો અર્થ એક જ છે.

બને ત્યાં સુધી અમે દરેક વાત વિજ્ઞાનનો સહારો લઈને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આ યુગ વિજ્ઞાનનો છે, કલિયુગ છે. કલિયુગ એટલે મસ્તકનો યુગ, હૃદયનો યુગ નહીં; તર્કનો યુગ, સમર્પણનો યુગ નહીં. તેથી અમે વારંવાર કહીએ છીએ કે, સૌ કહે છે કે કલિયુગમાં ભક્તિ; તો અમે કહીએ છીએ કે કલિયુગમાં ભક્તિ નહીં, કલિયુગમાં યોગ. કલિયુગમાં કદી ભક્તિ કામમાં ન આવે. ભક્તિ માંગે છે સમર્પણ અને કલિયુગ કહે છે સમર્પણ નહીં. શિષ્ય, ગુરુને પૂછે છે કે આમ શા માટે? પિતા, પુત્રને કહે છે કે આમ કર તો પુત્ર પિતાને પૂછે છે કે આમ શા માટે? કલિયુગ એટલે એક મોટું વિરાટ-વિશાળ પ્રશ્નાર્થ. કલિયુગમાં મગજ કામ કરે છે કારણ કે તે વિજ્ઞાનનો યુગ છે.

તો, પ્રાણની સમતા માટે આગળ જે શબ્દો કહ્યા એને બીજા પારિભાષિ શબ્દોમાં નહીં કહેતાં વિજ્ઞાનના શબ્દોમાં શીતળતા અને ઉષ્ણતા, ડાબી અને જમણી નાડી એમ કહીશું. શ્વાસ દ્વારા પ્રાણને લઈએ છીએ ત્યારે જોઈતા પ્રમાણમ શરીરને શીતળતા અને ઉષ્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે દર દોઢ કલાકે નાકનો પ્રવાહ બદલાય છે. દોઢ કલાક ડાબું નાક અને દોઢ કલાક જમણું નાક વિશિષ્ટરૂપે ચાલે છે. અમુક પ્રકારનાં કાર્યો કરતી વખતે, શ્વાસમાં, નાડીમાં નસકોરામાં ફેરફાર કરવો હોય તો શું કરવું? નાડીને કઈ રીતે બદલવી? કઈ નાડીને વધુ ચલાવવી? કઈ નાડીને ઓછી ચલાવવી? કયું કાર્ય કેટલી શીતળતા માંગે છે? કયું કાર્ય કેટલી ઉષ્ણતા માંગે છે? એટલી શીતળતા કે ઉષ્ણતા માટે કઈ રીતે નાડી ચલાવવી? આ બધી વાતો સ્વરોદયશાસ્ત્રમાં આવે છે, જે માટે પ્રયોગાત્મક તાલીમની જરૂર છે.

પ્રાણ દ્વારા ઉષ્ણતા અને શીતળતાને સમાન રાખવા માટે એક ક્રિયા છે. જેટલો શ્વાસ આપણે લઈએ એટલો જ પ્રશ્વાસમાં બહાર નીકળવો જોઈએ, એથી વધુ કે ઓછો નહીં. બંને 'સમ' હોવા જોઈએ. અત્યારે આપણા શ્વાસોશ્વાસ સમ નથી ચાલતા. આપણે તેને સમ કરવાના છે. જેમ જેમ શ્વાસોશ્વાસ સમ કરતા જઈએ તેમ તેમ શરીરમાં પ્રાણ અને અપાનની, ઉષ્ણતા અને શીતળતાની સમતા થઈ જાય; ત્યારે શરીરના રોગો નષ્ટ થતા જાય. આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થાય. એવી સમતા સધાય ત્યારે ધ્યાનમાં સ્થિર થઈ શકાય. બ્રહ્માંડે સો પિંડે એ ન્યાયે પિંડની ઉષ્ણતા અને શીતળતા સમ રાખવા માટે આત્માએ સમતા પ્રાપ્ત કરવાની છે. એ સમતા જ્યારે પ્રાણ-અપાન, શ્વાસ-પ્રશ્વાસ બરાબર થાય ત્યારે સધાય છે.

જેટલા પ્રમાણમાં શ્વાસ લઈએ તેટલા જ પ્રમાણમાં પ્રશ્વાસ કાઢીએ ત્યારે ઉષ્ણતા-શીતળતા સમ થાય. આ પ્રાણાયામ(સમશીતોષ્ણ પ્રાણાયામ)માં કદી ભૂલચૂક થઈ જાય તોય તે કદી વિકૃતિ કે નુકસાન કરતો જ નથી, બિલકુલ નિર્દોષ છે. તમે ભૂલ કરો તો પણ તે નુકસાન તો ન જ કરે, કરે તો ફાયદો જ કરે. આ એક અમોઘ ક્રિયા છે.

આપણા શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સમ કરવા માટે આપણે ઘડિયાળની સહાયતા લઈ શકીએ અથવા તો આપણે તાલમાં વાગતા કોઈ સાધનને સામે રાખીને તેના તાલબદ્ધ અવાજ સાથે અભ્યાસ કરી શકીએ; અથવા ઓમ્... ઓમ્... ઓમ્...

એક, ઓમ્... ઓમ્... ઓમ્... બે, આટલું તાલબદ્ધ મનમાં બોલીએ અને શ્વાસ અંદર લઈએ; પછી તે જ પ્રમાણે મનમાં બોલતા બોલતા શ્વાસ બહાર કાઢીએ. આ પ્રમાણે કરવાથી શ્વાસપ્રશ્વાસની માત્રા બરાબર સમ થાય છે.

આપણને ખાતરી થઈ જાય કે હવે આનો અભ્યાસ બરાબર થઈ ગયો છે, બેય નસકોરાંથી શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવા-મૂકવાની માત્રા બરાબર થઈ ગઈ છે; તે પછી આપણે એકસરખી માત્રાથી શ્વાસપ્રશ્વાસની પ્રક્રિયા જે બે નસકોરાંથી કરતા હતા તે હવે એક પછી એક નસકોરાથી કરવાની. પ્રથમ જમણા નસકોરાંથી એ જ માત્રામાં શ્વાસ લઈએ ત્યારે ડાબા નાકને બંધ રાખીએ, શ્વાસ લેવાય પછી જમણા નાકને બંધ કરી ડાબા નાકથી એ જ માત્રામાં પ્રશ્વાસ બહાર કાઢીએ. પછી ડાબા નાકથી શ્વાસ લઈએ અને તે સમયે જમણું નાક બંધ કરીએ. શ્વાસ લેવાયા બાદ ડાબું નાક બંધ કરી જમણા નાકથી પ્રશ્વાસ બહાર કાઢીએ. આમ એક વખત જમણું અને પછી ડાબું; ત્યારબાદ ડાબું અને જમણું એમ વારાફરતી શ્વાસ લઈએ અને મૂકીએ. તે શ્વાસ લેવાની અને પ્રશ્વાસ મૂકવાની માત્રા એકસરખી રાખીએ. આ પ્રમાણેના દીર્ઘ અને નિરંતર અભ્યાસથી પ્રાણનું શરીરમાં સમ-સરખું આચરણ-વિચરણ થવા લાગે છે અને તેથી ધીમે ધીમે 'સમદર્શન'ની પ્રાપ્તિ થાય છે, તમામ પ્રકારનાં દ્વંદ્વોમાં સમ રહી શકાય છે.

ઓમ્‌પરિવારના તાલીમ-કેન્દ્રમાં સાધકોને મંત્રજાપ તથા ધૂન-ભજન દ્વારા ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ, દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર દ્વારા ભ્રામરી પ્રાણાયામ તથા દીર્ઘાયુ પ્રાણાયામ સંપૂર્ણ નિર્દોષ રીતે કરાવવામાં આવે છે. તેને પણ સમજીએ.

કોઈપણ મંત્રનો વાચિક જપ દીર્ઘ ઉચ્ચાર સાથે કરવો જોઈએ. વીસેક સેકન્ડ સુધી મંત્રોચ્ચાર લંબાય તો સારું. એ રીતે મંત્રનો પ્રારંભ થતાંની સાથે જ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ તથા ઉડ્ડ્યાન બંધ અને મૂલ બંધ લાગવાનું અનાયાસે જ શરૂ થઈ જાય છે. મંત્ર પૂરો થતાં સુધીમાં ઉપરોક્ત બંને બંધો સંપૂર્ણ લાગી જાય છે. મૂલ બંધ દ્વારા જેમ જેમ પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્ર તરફ જવા લાગે છે તેમ તેમ બિંદુ (વીર્ય) પણ ઉપરની બાજુએ આકર્ષિત થવા લાગે છે. હઠયોગપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે -

પ્રાણાપ્રાણૌનાદબિંદુમૂલબંધે ચૈકતામ્

ગત્વા યોગસ્ય સંસિદ્ધિ યચ્છતો નાત્ર સંશયઃ

અર્થાત્ મૂલ બંધ કરવાથી અપાન, પ્રાણ સાથે એક થઈને સુષુમ્ણામાં પ્રવેશી જાય છે, જેનાથી નાદ પ્રગટે છે. પછી નાદની સાથે પ્રાણ-અપાન હૃદયની ઉપર જઈને નાદ અને બિંદુની એકતા કરીને મસ્તકમાં ચાલ્યા જાય છે ત્યારે નિઃસંશય યોગની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

મૂલ બંધ અને ઉડ્ડીયાન બંધ સારી રીતે લાગવાથી વીર્યવહા નાડીઓ ઉપર એક એવું રહસ્યમય દબાણ પડે છે કે જે નીચેના છેડાઓથી ઉપરની બાજુ વધતું જાય છે, જેથી બિંદુ ક્રમિક ગતિથી મસ્તક તરફ જવા લાગે છે. એ સમયે મંત્રોચ્ચારણથી થયેલ સ્વરતંત્રિકાઓનું કંપન વીર્યવહા તંતુઓ સુધી પહોંચી જાય છે જેથી વીર્યનો અમુક અંશ ઓજ-વિદ્યુતમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. હવે આટલો વીર્યાંશ અધોગામી સીમાની બહાર થઈ જાય છે. મંત્રોચ્ચાર પૂરો થાય છે ત્યારે શ્વાસ લેવાનો થોડો સમય મળી રહે છે. જે વીર્યવહા તંતુઓ ઉપર દબાણ પડ્યું હતું તે, તે વખતે ઝડપથી ઢીલા પડે છે. જે વીર્યાંશ ઓજ-વિદ્યુતમાં પરિવર્તિત થયું હતું તે, તે વખતે તીવ્ર ગતિથી ઉપરની બાજુ ફેંકાય છે. પાણીનો સ્વભાવ છે નીચે વહેવાનો અને ઓજ-વિદ્યુતનો સ્વભાવ છે ઉપર જવાનો. વીર્યને ઊર્ધ્વમાં પહોંચાડવા માટે તેને ઓજ-વિદ્યુતમાં પરિવર્તિત કરવું જ પડશે.

વાચિક દીર્ઘ મંત્રોચ્ચાર વખતે મૂલ બંધ અને ઉડ્ડીયાન બંધ એવી શાસ્ત્રીય રીતે અને ક્રમિક ગતિએ લાગે છે કે તેમાં કદી 'અતિ'નો ભય નથી રહેતો. આ મંત્રોચ્ચારની સાધના સામૂહિક રૂપે અને બે ટુકડીઓ દ્વારા વારાફરતી કરવાથી તેમાં આળસ અને પ્રમાદરૂપી ચિત્તવિક્ષેપ પણ આવવાનો ડર નથી રહેતો.

આ રીતે મંત્રજાપ કરવાથી સાચા મૂલ બંધ અને ઉડ્ડીયાન બંધ થાય છે અને તેથી બાહ્ય કુંભક પ્રાણાયામ થાય છે અને તેથી તેની સંમિશ્રિત, રહસ્યમયી ગુહ્ય ક્રિયા-પ્રતિક્રિયા થાય છે. આના કારણે પ્રાણવહા નાડીઓમાં અલૌકિક સ્પંદન થાય છે. આ બધું મળીને સાધકને અમોઘ વીર્યવાન બનાવી દે છે. જેઓ ઊર્ધ્વરેતાની સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરીને સિદ્ધ થઈ ગયા છે તેઓ કોઈપણ પ્રકારના રહસ્યમય ઢંગથી સાધકને ઊર્ધ્વરેતા બનાવીને કલ્યાણમાર્ગમાં અગ્રેસર કરી દે છે. તેઓ આપણા કલ્યાણનો કયો ઉપાય કરશે તે કેવળ તેઓ જ જાણતા હોય છે. અસ્તુ.

નિર્દોષ ભ્રામરી પ્રાણાયામ માટે પ્રણવનો-ઓમ્‌નો દીર્ઘ ઉચ્ચાર ખૂબ સહાયક છે. ઓમ્‌માં અ, ઉ અને મ્ અક્ષરો આવેલા છે, જેમાં 'મ્' ખોડો (અડધો) છે

જ્યારે ઓમ્‌નો ઉચ્ચાર કરીએ ત્યારે અડધો શ્વાસ ચાલે ત્યાં સુધી 'ઓ'ને (અ અને ઉ ને) લંબાવો અને અડધો શ્વાસ પૂરો થાય એટલે હોઠ બંધ કરી દેજો અને 'મ્' હોઠ બંધ રાખીને જ બોલજો. 'મ્' બોલતી વખતે હોઠને ખોલીએ તો 'મ્' સાથે 'અ' આવી જાય; અને તો આખા 'મ'નો ઉચ્ચાર થાય. 'મ્'નો ઉચ્ચાર તો અડધો કરવાનો છે. બંધ હોઠથી જ ગુંજારવ કરવાનો છે. બંધ હોઠે મ્‌નો ઉચ્ચાર ચાલતો હોય ત્યારે જાણે ભ્રમર ગુંજારવ કરતો હોય તેવો અવાજ નીકળે છે. તેથી જ તેને ભ્રામરી પ્રાણાયામ કહે છે. દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર દ્વારા ભ્રામરી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી મેરુદંડમાં એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું કંપન થાય છે. અને તેની અસર સુષુમ્ણાનાડીમાં રહેલી ચિત્રા, વજ્રા અને બ્રહ્મ નાડી ઉપર થાય છે; પ્રાણ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ નાડી સુધી પહોંચવાના કારણે નાડીની શુદ્ધિ થાય છે અને સુપ્ત શક્તિનું જાગરણ થાય છે. શક્તિના જાગરણથી બુદ્ધિની તીવ્રતા અને તેથી અગમ્ય, ઈન્દ્રિયાતીત વિષયો સમજી શકવાની તાકાત, બળ, શક્તિ આવે છે. અસ્તુ.

દીર્ઘાયુ પ્રાણાયામનો નિર્દોષ રીતે અભ્યાસ કરવાનો એક સરળ ઉપાય છે. જેટલી સાહજિકતાથી આપણે શ્વાસોશ્વાસ કરતા હોઈએ તેટલી જ સાહજિકતાથી આપણે શ્વાસોશ્વાસ કરવાના છે. પરંતુ જ્યારે પ્રશ્વાસ બહાર કાઢીએ ત્યારે બે-ત્રણ સેકન્ડ માટે કુંભક કરવાનો છે, એટલે શ્વાસને બહાર જ રોકી રાખવાનો છે. કુંભક એટલા લાંબા સમય માટે ન કરવો કે જેથી, ત્યારબાદ શ્વાસ લઈએ ત્યારે તેની સાહજિકતા તૂટી જાય, એટલે કે ઊંડો શ્વાસ લેવો પડે. આમ, સામાન્ય સંજોગોમાં જે રીતે શ્વાસ લેતા હોઈએ તે રીતે શ્વાસ લેવો અને જે રીતે પ્રશ્વાસ બહાર કાઢતા હોઈએ તે રીતે પ્રશ્વાસ બહાર કાઢવો. પ્રશ્વાસ બહાર કાઢ્યા બાદ બીજો શ્વાસ લેતાં પહેલાં થોડો સમય શ્વાસને બહાર રોકી રાખવો અને ફરી પાછો શ્વાસ લેવો. દસ-પંદર મિનિટ આ રીતે પ્રાણાયામ કરવાથી હૃદય અને ફેફસાંના સ્નાયુઓને ઘણો આરામ મળે છે અને તે અંગોની કાર્યક્ષમતા વધારી શકાય છે.

પ્લાવિની પ્રાણાયામ

યોગશાસ્ત્રમાં શીતલી, શીતકારી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, પ્લાવિની વગેરે આઠ પ્રકારના કુંભક વર્ણવ્યા છે. તે દરેકનાં જુદાં જુદાં ફળ દર્શાવ્યાં છે. આ અષ્ટકુંભકમાંનો એક કુંભક છે પ્લાવિની. હઠયોગમાં આપેલા આ પ્લાવિની પ્રાણાયામને ઋષિકેશવાળા શ્રી યોગેશ્વરાનંદ સરસ્વતીજીએ 'કંઠઉદરવાતપૂરક' એવું

નામ આપ્યું છે. આ પ્લાવિની પ્રાણાયામ દ્વારા હાથપગ સ્થિર રાખીને પાણી ઉપર તરી શકાય, સૂઈ શકાય. શ્રી યોગેશ્વરાનંદજીએ તેમના એક પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે તેઓ અમુક વર્ષ પહેલાં માઉન્ટ આબુ ગયેલા; ત્યાં એક યોગીએ આ પ્લાવિની પ્રાણાયામ દ્વારા જળ ઉપર ત્રીસ ફૂટ જેટલું ચાલી બતાવ્યું હતું. અમે પોતે પણ પ્લાવિની પ્રાણાયામ કરીએ છીએ. આ બધું શા માટે કહ્યું? અહંકારને પોષવા માટે નહીં. પરંતુ આપણાં શાસ્ત્રોમાં લખેલું બધું કપોળકલ્પિત નથી તે સિદ્ધ કરવા માટે આ બધી વાત કરી.

આ પ્લાવિની પ્રાણાયામ અર્થાત્ કંઠઉદરવાતપૂરક અને એથી આગળ કહીએ તો તેને પવનભક્ષણ પ્રાણાયામ કહી શકાય. પહેલાંના વખતમાં યોગીઓ પવનનું ભક્ષણ કરીને કેટલાંય વર્ષો સુધી જીવતા હતા; એમ જે વાતો સાંભળવામાં આવે છે એ કદાચ આપણને કપોળકલ્પિત લાગે. તો, તેના ઉપર અમારું વર્ષોનું ચિંતન-મનન છે કે આ જ પ્લાવિની પ્રાણાયામ દ્વારા પવનનું ભક્ષણ કરવાનું છે અને તે માટે પવન ઉદરમાં ભરવાનો છે. સામાન્ય રીતે જે પવનનું ભક્ષણ કરીએ, શ્વાસમાં લઈએ તે ક્યાં જાય છે? તે ફેફસામાં જાય, જ્યારે આમાં તો પ્રાણને-વાયુને ઉદરમાં પહોંચાડવાનો છે. જેમ આપણા શરીરને અનાજ, પાણી, દૂધ વગેરેમાંથી પોષણ મળે છે તેમ બહારના પ્રાણવાયુમાં પણ અમુક પોષણ છે. યોગીઓ પ્લાવિની પ્રાણાયામની ક્રિયા દ્વારા આ પ્રાણવાયુને ફેફસામાં ન લેતાં ઉદરમાં લે અને તેને ત્યાં પડ્યો રાખે. ઉદરમાં પડેલા આ પ્રાણવાયુમાંથી આંતરડાં અમુક પોષણ ખેંચી લે છે. યોગીઓને તે માટે કાંઈ જ ક્રિયા કરવાની હોતી નથી. વળી તેઓ ધ્યાન કે સમાધિમાં બેઠેલા હોય એટલે વધુ પોષણની જરૂર પડતી નથી. અસ્તુ.

પ્રાણાયામ અમારો પ્રાણપ્યારો વિષય, તેથી પ્રાણાયામ ઉપર લખવા કે બોલવા બેસીએ તો પાર ન આવે, આખું પુસ્તક થઈ જાય. પરંતુ યોગદર્શનને સમજીએ છીએ ત્યારે જિજ્ઞાસુ સાધકો માટે આટલું સાહિત્ય પૂરતું છે એવી આશા સાથે આગળનું સૂત્ર સમજીએ.

બાહ્યાભ્યન્તર સ્તંભવૃત્તિર્દેશકાલ સંખ્યાભિઃ
પરિદૃષ્ટોદીર્ઘસૂક્ષ્મઃ ॥ ૫૦ ॥

ભાવાર્થ : બાહ્ય, આભ્યંતર અને સ્તંભ પ્રાણાયામનું દીર્ઘ-સૂક્ષ્મપણું દેશ, કાળ અને સંખ્યાથી માપી શકાય છે.

વિસ્તાર : રેચક, પૂરક અને કુંભક પ્રાણાયામ દેશ, કાળ અને સંખ્યા દ્વારા નિયંત્રિત કરીને કરવાથી તે ધીમે ધીમે દીર્ઘ અને સૂક્ષ્મ થતા જાય છે.

બાહ્ય (રેચક), આભ્યંતર (પૂરક) અને સ્તંભ (કુંભક) પ્રાણાયામના દીર્ઘ-સૂક્ષ્મપણાનું માપ દેશ, કાળ અને સંખ્યાથી કાઢી શકાય છે.

વાયુને બહાર કાઢીને ફેફસાંને ખાલી કરીએ છીએ તેને પ્રશ્વાસ કહે છે, વાયુને અંદર લઈને ફેફસાં ભરીએ છીએ તેને શ્વાસ કહે છે. પ્રશ્વાસ-શ્વાસમાં ફેફસાં પૂરાં ખાલી થતાં નથી કે પૂરાં ભરાતાં પણ નથી. પ્રશ્વાસ વખતે વાયુ પૂર્ણ બહાર કાઢીને ફેફસાં પૂરાં ખાલી કરી નાખીએ તેનું નામ બાહ્ય અર્થાત્ રેચક છે. શ્વાસમાં વાયુને પૂરો લઈને ફેફસાંને પૂરાં ભરી દઈએ તે આભ્યંતર અર્થાત્ પૂરક છે. અને ભરેલા વાયુને યથાશક્તિ ફેફસાંમાં થંભાવી દઈએ તે કુંભક છે.

રેચક અને પૂરક કરતી વખતે અનુક્રમે વાયુને મૂકવા-લેવાનો વેગ જેમ જેમ મંદ થતો જાય તેમ તેમ તેની સૂક્ષ્મ અવસ્થા થઈ રહી છે એમ કહેવાય. તે બંનેનો મૂકવા-લેવાનો કાળ જેમ જેમ લંબાતો જાય તેમ તેમ તે એની દીર્ઘ અવસ્થા થઈ રહી છે એમ કહેવાય. રેચક, પૂરક અને કુંભકની આવૃત્તિઓની ગણતરી તે એની સંખ્યા કહેવાય.

ફેફસાંમાં વાયુનું પ્રવેશવું અને બહાર નીકળવું જે સતત અને સ્વાભાવિક રીતે થઈ રહ્યું છે તેનું નામ શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ છે. પણ તે જ જ્યારે શાસ્ત્રોક્ત રીતે દીર્ઘ અને સૂક્ષ્મ રીતે કરવામાં આવે છે ત્યારે તેને જ બાહ્ય અને આભ્યંતર અર્થાત્ રેચક અને પૂરક કહેવામાં આવે છે. કારણ કે તે વખતે શ્વાસ-પ્રશ્વાસની દીર્ઘ અને સૂક્ષ્મ અવસ્થાના કારણે શ્વાસ-પ્રશ્વાસની સ્વાભાવિક ગતિમાં વિચ્છેદ આવી જ જાય છે. અને કુંભકમાં તો પ્રત્યક્ષરૂપે શ્વાસ-પ્રશ્વાસનો વિચ્છેદ છે જ.

પ્રશ્વાસને ખૂબ ધીમા વેગથી અને લાંબા સમય સુધી કાઢવો તેનું નામ બાહ્ય પ્રાણાયામ. શ્વાસને ખૂબ ધીમા વેગથી અને લાંબા સમય સુધી લેવો તેનું નામ આભ્યંતર પ્રાણાયામ. અને લીધેલા શ્વાસને યથાશક્તિ ફેફસાંમાં શાસ્ત્રોક્ત રીતે રોકી રાખવો તેનું નામ સ્તંભ પ્રાણાયામ. સ્થૂળ દૃષ્ટાંતથી દીર્ઘ અને સૂક્ષ્મને સમજીએ.

લોટામાં ભરેલું પાણી ધીમી ધારથી, ધીમા વેગથી બહાર કાઢીને લોટો પૂરો ખાલી કરી નાખીએ. ધારો કે લોટો ખાલી થવામાં બે મિનિટ લાગી. પરંતુ પાણીની

ધારને એટલી ઝીણી-પાતળી કરી નાખીએ કે લોટો ખાલી થવામાં ચાર-છ કે આ મિનિટ લાગે. લોટો ખાલી થવામાં જેટલો સમય વધુ લાગે તે તેની 'દીર્ઘ' અવસ્થ થઈ કહેવાય. અને પાણીની ધારને જેમ જેમ પાતળી, સૂક્ષ્મ કરતાં જઈએ તે તેન 'સૂક્ષ્મ' અવસ્થા થઈ કહેવાય. દીર્ઘ અવસ્થા ત્યારે જ આવે છે કે જ્યારે સૂક્ષ્મ અવસ્થા લાવવામાં આવે. સૂક્ષ્મ અવસ્થા લાવવાથી દીર્ઘ અવસ્થા સ્વયમેવ આવ જાય છે. આ દૃષ્ટાંતથી 'બાહ્ય'ના દીર્ઘ-સૂક્ષ્મને સમજ્યા. એ જ રીતે આભ્યંતર અને સ્તંભના દીર્ઘ-સૂક્ષ્મને સમજી લેવાના છે.

ફેફસાંનો વાયુ નાક દ્વારા બહાર ફેંકાતો હોય ત્યારે તે બહારના દેશમાં કેટલે દૂર સુધી જાય છે? ધીમે ધીમે તે અંતર ઘટાડતા જવું તે 'દેશ' દ્વારા 'બાહ્ય'ન માપણી છે. ફેફસાં પૂરાં ખાલી થવામાં જેટલો સમય લાગ્યો તે 'કાળ' દ્વાર 'બાહ્ય'ની માપણી છે; અને આ રીતે બાહ્યની કેટલી આવૃત્તિઓ કરી? પાંચ, દસ પચીસ, પચાસ ઇત્યાદિ તે 'સંખ્યા' દ્વારા 'બાહ્ય'ની માપણી (ગણતરી) છે. તે જ પ્રમાણે આભ્યંતર અને સ્તંભની માપણી દેશ, કાળ અને સંખ્યાથી સમજ લેવાની છે.

બાહ્યાભ્યન્તરવિષયાક્ષેપી ચતુર્થઃ ॥ ૫૧ ॥

ભાવાર્થ : બાહ્ય અને આભ્યંતર વિષયોનો આક્ષેપ કરવાવાળો ચોથો (પ્રાણાયામ) છે.

વિસ્તાર : બાહ્ય અને આભ્યંતર વિના જ અર્થાત્ રેચક અને પૂરક વિના જ સ્તંભ થવા લાગે અર્થાત્ કુંભક થવા લાગે - કુંભક રહેવા લાગે તે ચોથા પ્રકારનો પ્રાણાયામ છે. આગળના ત્રણ પ્રકારના પ્રાણાયામમાં રેચક, પૂરક અને કુંભક એવો ક્રમ છે. એ કુંભકમાં રેચક અને પૂરકની જરૂરત છે. તેને સહિત-કુંભક પણ કહે છે; એટલે કે રેચક અને પૂરક સાથે થનારો કુંભક. કુંભક પછી થોડી વારે રેચક-પૂરકનો આશરો લેવો જ પડે છે. થોડો કુંભક કરીએ ત્યાં ગભરામણ થવા લાગે તેથી રેચક કરવો પડે. પછી પૂરક કરીને કુંભક કરીએ. વળી કુંભક કરીએ અને ગભરામણ થાય એટલે પાછા રેચક અને પૂરક કરીએ. ચોથા પ્રકારના પ્રાણયામમાં આ પ્રમાણે કરવું નથી પડતું. પ્રાણાયામની આ પરિપક્વ અવસ્થા છે. રેચક, પૂરક અને કુંભક; રેચક, પૂરક અને કુંભકનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં શરીરમાં પ્રાણજથ્થો એટલા વિપુલ પ્રમાણમાં એકઠો થઈ જાય છે કે પછી, કુંભક કર્યા પછી

થોડી જ વારમાં ગભરામણ થવાથી રેચક કરવાની જે જરૂરત પડે છે, તે નથી પડતી; યથેષ્ટ કુંભક રહી શકે છે, દીર્ઘ કુંભક રહી શકે છે જેથી તુરત તુરત રેચક-પૂરકની જરૂરત નથી રહેતી.

'બાહ્યાભ્યન્તરવિષયાક્ષેપી' અર્થાત્ બાહ્ય અને આભ્યંતરના વિષયોને - રેચક અને પૂરકને - દેશ, કાળ અને સંખ્યાને ફેંકી દેનારો અર્થાત્ રેચક-પૂરક વિના જ લાંબા સમય સુધી રહેનારો તે ચોથો પ્રાણાયામ છે.

પૂરેપૂરો વાયુને બહાર કાઢીએ તે પ્રશ્વાસથી ભિન્ન 'બાહ્ય પ્રાણાયામ' અર્થાત્ રેચક પ્રાણાયામ છે. વાયુને પૂરેપૂરો ભરીએ તે શ્વાસથી ભિન્ન 'આભ્યંતર પ્રાણાયામ' અર્થાત્ પૂરક પ્રાણાયામ છે. ભરેલા વાયુને યથાશક્તિ રોકી રાખવો તે 'સ્તંભ પ્રાણાયામ' અર્થાત્ કુંભક પ્રાણાયામ છે. અને અભ્યાસની પરિપક્વતાએ કુંભક દીર્ઘ સમય સુધી રોકાઈ જાય છે ત્યારે તેને જ 'ચોથો પ્રાણાયામ' કહે છે.

શ્વાસ પૂરો ભરીએ નહીં અને પ્રશ્વાસ પૂરો કાઢીએ. તેમ પુનઃ પુનઃ કરીએ તે માત્ર રેચક પ્રાણાયામનો અભ્યાસ છે. શ્વાસ પૂરો ભરીએ અને પ્રશ્વાસ પૂરો કાઢીએ નહીં. આ પ્રમાણે પુનઃ પુનઃ કરીએ તે માત્ર પૂરક પ્રાણાયામનો અભ્યાસ છે. ભિન્ન ભિન્ન ફળો માટે ભિન્ન ભિન્ન પ્રાણાયામોનું વિધાન છે. ગ્રંથોમાં વાંચવા ન મળે એવા પ્રાણાયામો અર્થાત્ શ્વાસોશ્વાસના વ્યાયામો છે કે જેનાથી તત્ત્વની વધઘટ અને તત્ત્વ ઉપર કાબૂ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, જે તેના નિષ્ણાતો પાસેથી જાણી શકાય છે.

નીચેનાં સૂત્રોમાં પ્રાણાયામનું ફળ કહે છે.

તતઃ ક્ષીયતે પ્રકાશાવરણમ્ ॥ ૫૨ ॥

ધારણાસુ ચ યોગ્યતા મનસઃ ॥ ૫૩ ॥

ભાવાર્થ : તેનાથી (પ્રાણાયામથી) પ્રકાશનું આવરણ ક્ષીણ થઈ જાય છે, અને-

ભાવાર્થ : મનની સ્થિતિ, ધારણાને યોગ્ય થાય છે.

વિસ્તાર : પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પ્રાણપુષ્ટિ અને પ્રાણવૃદ્ધિ થાય છે અને રજ, તમ ગુણો દબાઈને સત્ત્વ ગુણની અતિ વૃદ્ધિ થાય છે. શરીરમાં બધાં જ તત્ત્વો સમ રીતે વર્તે છે. મળરૂપે રહેલ, વિજાતીય દ્રવ્યરૂપે રહેલ તમામ દ્રવ્યો

ધીમેધીમે બળીને નાશ પામી જાય છે. વિદ્યુતપ્રવાહની વૃદ્ધિ અને તેના યથાયોગ્ય ગતિપ્રવાહના કારણે બુદ્ધિ તીવ્ર થવાથી જ્ઞાનોદય થાય છે અને અવારનવાર બાહ્યવિદ્યુતના જેવો પ્રકાશ અંદર પણ સૂક્ષ્મ ચક્ષુઓ દ્વારા દર્શાય છે. આમ, તમામ પ્રકારનાં આવરણોને, પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ઉત્પન્ન થતો સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ પ્રકાશ ક્ષીણ કરી નાખે છે, નાશ કરી નાખે છે. પ્રાણાયામ વિશે પંચશીખાચાર્યે કહ્યું છે કે 'તપો ન પરમ પ્રાણાયામાત્ તતો વિશુદ્ધિર્મલાનામ્ દીપ્તિશ્ચ જ્ઞાનસ્ય'- અર્થ: પ્રાણાયામથી મોટું કોઈ તપ નથી. તેનાથી બધા મળો ધોવાઈ જાય છે અને જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશ થાય છે.

મનુ ભગવાનનો શ્લોક છે કે -

દહ્યન્તે ધ્માયમાનાં ધાતુનાં હિ યથા મલાઃ
તથેન્દ્રિયાણાં દહ્યન્તે દોષાઃ પ્રાણસ્ય નિગ્રહાત્

અર્થ : જેમ અગ્નિ દ્વારા ધમવાથી ધાતુઓના મળ બળી જાય છે તેમ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ઇન્દ્રિયોના મળ નાશ પામે છે.

પ્રાણાયામનું બીજું ફળ છે મનનું ધારણાને લાયક થવું. મન અતિ ચંચળ છે, સ્થિર રહેતું નથી, કોઈ એક જગ્યાએ ધારણ કરી શકાતું નથી. જો મનને ધાર્યા પ્રમાણે ધારણ કરી શકીએ તો મોટા ચમત્કારો થઈ શકે. ધારણા છે તે યોગનું અંતરંગ છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દ્વારા મન ધારણાને યોગ્ય થવાથી અંતરંગ યોગમાં પ્રવેશ થઈ જાય છે.

શરીરની અંદરના દેશમાં તથા બહારના દેશમાં ધારણાનાં અનેક સ્થાનો છે. ભિન્ન ભિન્ન તત્ત્વોની સિદ્ધિ માટે ભિન્ન ભિન્ન ધારણાઓના અભ્યાસનું વિધાન યોગશાસ્ત્રમાં જોવા મળે છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દ્વારા મનને ચંચળ કરનારા તમામ મળો બળી જવાથી અને જ્ઞાન-પ્રકાશ પરનાં તમામ આવરણો હટી જવાથી મન ધારણા કરી શકવાને શક્તિમાન થાય છે. ધારણા એ સિદ્ધિઓનું તથા સમાધિમંદિરનું પગથિયું છે. અસ્તુ.

પ્રદૂષણમુક્તિની અમોઘ યુક્તિ

એક મિનિટમાં યુવાન તંદુરસ્ત મનુષ્ય લગભગ અઢાર વખત શ્વાસોશ્વાસ કરે છે. તેને જેટલા ઘટાડી શકાય એટલો વિશ્વનો પ્રાણ બચે, વિશ્વના પ્રાણસમુદ્રમાંથી

તેટલો પ્રાણ ઓછો વપરાય અને ફેફસાંમાંથી જેટલા પ્રશ્વાસ ઓછા બહાર ફેંકાય, દૂષિત વાયુ જેટલો ઓછો બહાર ફેંકાય, વિશ્વના પ્રાણસમુદ્રનો એટલો પ્રાણ ઓછો દૂષિત થાય. આમ પ્રાણાયામથી વિશ્વના વાતાવરણને શુદ્ધ રાખવામાં મદદ થાય છે. એક પાઈના પણ ખર્ચ વિના વ્યષ્ટિ અને સમષ્ટિને અમૂલ્ય લાભ પહોંચાડવાની આ પ્રયુક્તિ, વિશ્વને આર્ષસંસ્કૃતિની દિવ્ય ભેટ છે, પ્રદૂષણ-મુક્તિની આ એક અમોઘ યુક્તિ છે ! અસ્તુ.

સ્વવિષયાસંપ્રયોગે ચિત્તસ્ય સ્વરૂપાનુકાર ઈવેન્દ્રિયાણામ્ પ્રત્યાહારઃ ॥ ૫૪ ॥

ભાવાર્થ : ઇન્દ્રિયો પોતપોતાના વિષયોને છોડીને ચિત્તના જેવું સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે, તેને પ્રત્યાહાર કહે છે.

વિસ્તાર : યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ચિત્ત ચંચળતા છોડીને સ્થિર થવા લાગે છે, અંતર્મુખ થવા લાગે છે. એ વખતે ઇન્દ્રિયો પણ પોતપોતાના વિષયો સાથેનો સંબંધ છોડીને ચિત્તના અનુકરણ જેવું કરવા લાગે છે. પહેલાં ચિત્ત ઇન્દ્રિયોને અનુસરતું હતું, હવે ઇન્દ્રિયો ચિત્તને અનુસરે છે. આવી સ્થિતિને પ્રત્યાહાર કહે છે. પ્રત્યાહાર એટલે અવળો પ્રવાહ. પહેલાં ઇન્દ્રિયો સાથે ચિત્ત તદ્રૂપ હતું હવે ઇન્દ્રિયો ચિત્તમય છે.

જેમ ઘડામાં એક પણ અતિ સૂક્ષ્મ છિદ્ર રહી જવાથી ધીમેધીમે ઘડાનું બધું જ પાણી બહાર વહી જાય છે; તે જ પ્રમાણે એક પણ ઇન્દ્રિય શિથિલ રહી જવાથી જપ-તપ, ત્યાગ-વૈરાગ્ય, સંયમ-નિયમ વગેરે બહાર સરી જાય છે.

તતઃ પરમાવશ્યતેન્દ્રિયાણામ્ ॥ ૫૫ ॥

ભાવાર્થ : તેનાથી (પ્રત્યાહારથી) ઇન્દ્રિયો પૂર્ણ વશમાં આવી જાય છે.

વિસ્તાર : સાધનપાદનું આ છેલ્લું સૂત્ર છે. પ્રત્યાહારથી ઇન્દ્રિયો ઉપર પૂર્ણ કાબૂ આવી જાય છે એમ કહેવા કરતાં આમ કહેવું વધુ ઠીક લાગે છે કે ઇન્દ્રિયો ઉપર પૂર્ણ કાબૂ આવી જાય, ઇચ્છા મુજબ જ ઇન્દ્રિયો વર્તે એવી સ્થિતિને યોગશાસ્ત્રમાં પ્રત્યાહાર કહે છે. જો પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય તો જ આગળનાં અંગો ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ સિદ્ધ થઈ શકે છે. અસ્તુ.

તો આમ, સાધનપાદ અહીં પૂર્ણ થાય છે. સાધનપાદમાં આપણે અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, અભિનિવેશ ક્લેશોને અને તેમની અવસ્થાઓને સમજ્યા. તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનને ક્રિયાયોગ કહે છે. ક્રિયાયોગ દ્વારા ક્લેશોને તનુ-પાતળા કરી શકાય છે. ક્લેશોનું મૂળ વાસનાઓ છે અને વાસનાઓના કારણે મનુષ્ય જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગ મેળવે છે. મળેલાં સુખોને-ભોગોને વિવેકી મનુષ્યો તો પરિણામ, તાપ અને સંસ્કારની રીતે દુઃખો જ સમજે છે. સાધનપાદનો મુખ્ય નિચોડ છે હેય, હેયહેતુ, હાન અને હાનોપાય; અર્થાત્ દુઃખો, દુઃખોનું કારણ, દુઃખમુક્તિ અને દુઃખમુક્તિનો ઉપાય. દ્રષ્ટા અને દૃશ્યનો સંયોગ જ બધાં દુઃખોનું કારણ છે. દ્રષ્ટા એટલે આત્મા અને દૃશ્ય એટલે ચોવીસ જડ તત્ત્વો કે જેમનો સ્વભાવ સત્ત્વ, રજ અને તમ છે અને જેમનું સ્વરૂપ ભૂત અને ઇન્દ્રિયો છે. જેઓ કૃતાર્થ થઈ ગયા છે તેમના માટે દૃશ્યો નષ્ટ થઈ ગયાં છે. પરંતુ સાધારણ મનુષ્યો માટે તે છે. દ્રષ્ટા અને દૃશ્યોનો સંયોગ અવિદ્યાના કારણે થાય છે. અવિદ્યાના અભાવથી સંયોગનો અભાવ થાય છે તેનું જ નામ હાન-કૈવલ્ય છે. આમ, સ્થિર વિવેકજ્ઞાન કૈવલ્યનોં ઉપાય છે. યોગનાં અંગોનું અનુષ્ઠાન કરવાથી અશુદ્ધિઓનો ક્ષય થાય છે અને અશુદ્ધિઓનો ક્ષય થવાથી વિવેકખ્યાતિ સુધીના જ્ઞાનનો પ્રકાશ થાય છે. યમ (અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ), નિયમ (શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન), આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારરૂપી અષ્ટાંગ યોગનાં પ્રથમ પાંચ અંગોને સમજ્યા. અહીં સાધનપાદ પૂર્ણ થયો.

ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનો સમાવેશ વિભૂતિપાદમાં કર્યો છે. કારણ કે અષ્ટાંગ યોગનાં આ છેલ્લાં ત્રણ અંગો સ્વયં એક મહાન વિભૂતિ છે. સ્વરૂપમાં સ્થિર થવું તેનાથી બીજી કોઈ મોટી સિદ્ધિ નથી અને સ્વરૂપસ્થ, સમાધિ દ્વારા થઈ શકાય છે.

ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ વિભૂતિપાદમાં આવતાં હોવા છતાં તેને સાધનપાદમાં લઈ લઈએ છીએ, જેથી આ ગ્રંથ વાંચનારને આઠે અંગ વાંચવાનો લાભ મળે. અસ્તુ.

વિભૂતિપાદ (ત્રણ સૂત્રો)

વિભૂતિપાદનું પ્રથમ સૂત્ર છે -

દેશબંધશ્ચિત્તસ્ય ધારણા ॥ ૧ ॥

ભાવાર્થ : ચિત્તને (કોઈ એક) દેશમાં બાંધી દેવું તેનું નામ ધારણા.

વિસ્તાર : શરીરની અંદરના અથવા શરીરની બહારનાં કોઈ એક દેશમાં, સ્થાનમાં ચિત્તને બાંધી દેવું, ચિત્તને સ્થિર કરી દેવું તેનું નામ ધારણા છે.

ધારણાને માનસિક ત્રાટક કહી શકાય. ત્રાટકમાં ચર્મચક્ષુઓ દ્વારા કોઈ એક વસ્તુને અપલક જોવાની હોય છે. માનસિક ત્રાટક એટલે કોઈ વસ્તુને, કે કોઈ આકૃતિને બંધ ચક્ષુએ, સૂક્ષ્મ આંખોથી કલ્પનાની દૃષ્ટિથી જોવી તે. સ્થૂળ ત્રાટક અયોગ્ય રીતે થાય તો આંખો નબળી પડે અથવા આંધળા થવાય. જ્યારે માનસિક ત્રાટકમાં આવો કોઈ ભય નહીં.

ધારણાનો આ પ્રકાર અતિ સરળ, સૌ સમજી શકે તેવો અને સમજીને પ્રયોગાત્મકરૂપે કરી શકાય તેવી રીતે બતાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. શરીરમાં જ્યાં પણ માનસિક ત્રાટક કરવામાં આવે છે ત્યાં વત્તાઓછા પ્રમાણમાં પ્રાણ અને વૃત્તિઓ પણ સ્થિત-સ્થિર થઈ જાય છે.

તત્ર પ્રત્યૈકતાનતા ધ્યાનમ્ ॥ ૨ ॥

ભાવાર્થ : તેમાં (ધારણામાં) એકતાનતા તેનું નામ ધ્યાન છે.

વિસ્તાર : માનસિક ત્રાટક કરતા હોઈએ અર્થાત્ કોઈ આકૃતિને કોઈ દેશમાં કલ્પીને માનસિક ચક્ષુથી જોતા હોઈએ ત્યારે થોડી વાર તો તે આકૃતિ દેખાય પણ પછી તુરત જ બીજું કાંઈ દેખાવાનું શરૂ થઈ જાય. નક્કી કરેલ આકૃતિને જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ અને થોડી જ વારમાં બીજું દેખાવા લાગે, અથવા જે વિષય પર ચિંતન-મનન ચાલતું હોય તેનું અખંડપણું તૂટી જાય, બીજા વિષયનું-પ્રસંગનું ચિંતન-મનન કરવા લાગે તો ત્યાં સુધી તે ધારણા કહેવાય છે. પણ જ્યારે તેમાં એકતાનતા આવી જાય અર્થાત્ નક્કી કરેલી આકૃતિને ઇચ્છા હોય ત્યાં સુધી માનસિક ચક્ષુઓ દ્વારા જોઈ શકીએ, વચ્ચે વચ્ચે બીજી આકૃતિ ઊપસે જ નહીં, દેખાય જ નહીં તેવી સ્થિતિને ધ્યાન કહે છે. અસ્તુ.

ધ્યાન એ કોઈ સહેલો વિષય છે? અષ્ટાંગયોગનું સાતમું અંગ તે ધ્યાન. અને તેના પછી સમાધિ. ધ્યાન અને સમાધિ, એ બંનેમાં કાંઈ ફરક જ નથી; કેવળ માત્રાનો જ ફરક છે. જ્યારે ધ્યાન ગાઢ અવસ્થાએ, પ્રગાઢ અવસ્થાએ પહોંચે અતિશય ઊંડું ઊતરી જવાય ત્યારે તેને સમાધિ કહેવામાં આવે છે. સમાધિ

ઉપરછલ્લી હોય ત્યારે એ જ ધ્યાન છે. મહાત્માઓ કહે છે કે ધ્યાન કરો, ધ્યાન કરો; લોકો કહે છે કે ધ્યાન નથી લાગતું, ધ્યાન નથી લાગતું. ધ્યાન લાગે કઈ રીતે? ધ્યાન કરવું કઈ રીતે? સીધા જ મેટ્રિકમાં બેસી જઈએ તો ગમે એટલાં વર્ષે કે ગમે એટલા જન્મે પણ પાસ થઈએ? પ્રથમ પગથિયેથી જ ચઢવું જોઈએ. સીધેસીધા જ ધ્યાન-સમાધિનું અંગ પકડીને તેમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરે એવા તો અપવાદો હોય. અનેક જન્મોથી અભ્યાસ કરતાં કરતાં થોડો અભ્યાસ અધૂરો રહી ગયો હોય તેને પૂર્ણ કરવા જન્મ ધારણ કરેલો હોય, છ કે સાત અંગ પરિપૂર્ણ કરી લીધાં હોય, માત્ર એક-બે અંગ જ બાકી રહ્યાં હોય તેઓ સીધો અભ્યાસ કરી શકે. એ સિવાય સીધો અભ્યાસ થાય ક્યાંથી?

ધ્યાન અષ્ટાંગયોગનું સાતમું અંગ છે. આગળ વધીને એ જ સમાધિ થઈ જાય છે. સમાધિ એટલે મનુષ્ય-જીવનની પરિપૂર્ણતા, પૂર્ણ શાંતિ, પૂર્ણ સમાધાનનો જેમાં અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે એવી એક સ્થિતિ, આત્મસાક્ષાત્કાર, પરમાત્મસાક્ષાત્કાર. એ કાંઈ સીધેસીધો ન થાય. આપણે ડૉક્ટર કે એન્જિનિયર થવું હોય તો પણ એકડે એકથી શરૂઆત કરવી પડે છે; કેટલા માસ્તરો, સ્નેહીઓ અને મિત્રોની સહાયતા લેવી પડે છે! અક્ષરજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં કરતાં ધીરે ધીરે ડૉક્ટર કે એન્જિનિયરની ડિગ્રી મેળવાય છે અને પછી તેની પ્રેક્ટિસ કરીને તેમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. તો, આ તો આધ્યાત્મિક લાઇનની વાત છે, યોગની વાત છે. આધ્યાત્મિક લાઇનમાં પણ આગળ વધતાં વધતાં છેવટે યોગમાર્ગમાં આવવાનું થાય છે. એવા યોગમાર્ગનું સાતમું અંગ જે 'ધ્યાન' તેની ચારે બાજુ ફરિયાદ ઊઠી રહી છે કે અમે આમ કરીએ છીએ, તેમ કરીએ છીએ તોય અમને ધ્યાન નથી લાગતું, ધ્યાન નથી થતું. ધ્યાન લાગે જ નહીં. આ તો સીધું જ મેટ્રિકમાં કે બી.એ.માં બેસવા જેવી વાત થઈ!

મારી ઇચ્છા છે કે હું વડાપ્રધાન બનું, વડાપ્રધાનની ઇચ્છા પણ મને વડાપ્રધાન બનાવવાની છે; મને વડોપ્રધાન બનાવી ખુરશી પર પણ બેસાડી દીધો. પણ તેથી શું? પછી કારોબાર કેવી રીતે ચલાવવો? જો કોઈએ વડાપ્રધાન તરીકે મને તૈયાર જ ન કર્યો હોય તો શું વળે? નામમાત્રનો વડોપ્રધાન. બિનઅનુભવના કારણે ખુરશી ઉપરથી ક્યાંય ફેંકાઈ ગયો. આપણીયે ઇચ્છા હોય ધ્યાન કરવાની અને કોઈ સંતનીયે ઇચ્છા હોય ધ્યાન કરાવવાની, તો એટલાથી જ કાંઈ ધ્યાન થઈ જતું નથી. બંનેની ઇચ્છા હોવા ઉપરાંત ક્રમપૂર્વકનો અખંડ અભ્યાસ હોવો જોઈએ;

વર્ષો અને જન્મોની ધીરજ હોવી જોઈએ. જેમ રોજ નાવું-ખાવું, નોકરીએ જવું એ સહજ-સ્વભાવિક રીતે કરીએ છીએ તેમ સાધના એ પણ સ્વભાવ થઈ જવો જોઈએ. ફળની ઈચ્છા રાખ્યા સિવાય અને કંટાળ્યા સિવાય એકધારું મચી પડવું જોઈએ; તોં સાધનામાં ટકી શકાય. ક્યારે ફળ મળે, ક્યારે ફળ મળે એવી લાલચુ રીતે સાધના કરે તે સાધનામાં ટકી જ ન શકે. સાધના એ તો દિનચર્યાનું-જીવનચર્યાનું એક અંગ થઈ જવું જોઈએ.

બીજી વાત એ નક્કી કરી લેવાની છે કે આપણે જે જોઈએ છે તે કોની પાસે છે? ધારો કે આપણે ઘઉં જોઈએ છે તો પ્રથમ તો આપણે ગમે તે પ્રકારે, ચોક્કસપણે એ નક્કી કરી લેવું જોઈએ કે જે જાતના ઘઉં આપણે જોઈએ છે તે કોની પાસે છે? તેની પાસેથી પ્રાપ્ત કરવાની વાત તો પછી આવે છે. જો એની પાસે હોય જ નહીં અને એ કેવળ અભિનય જ કરતો હોય તો ગમે તેટલાં વર્ષો અને ગમે તેટલા જન્મો આપણે શ્રમ કરીએ, નિરાશા જ મળવાની. ધ્યાનનું પણ એવું છે. જેઓ ધ્યાન વિષે કાંઈ જાણતા જ નથી તે આપણને ધ્યાનની રીત ક્યાંથી આપવાના હતા? પ્રથમ વાત એ છે કે આપણે જે જોઈએ છે તે, આપણે જેમની પાસે જઈએ છીએ તેમની પાસે છે કે નહીં તે નક્કી થઈ જવું જોઈએ. બસ, પછી ચિંતાને કોઈ કારણ નથી. પછી આપણા અધિકાર પ્રમાણે આપણને જરૂર મળશે. પછી તો તેમનો બતાવેલો અભ્યાસ આપણો દિનચર્યાનો ક્રમ થઈ જવો જોઈએ. બીજાને પ્રાપ્ત થયું અને મને હજુ કેમ પ્રાપ્ત નથી થતું એવું અધૈર્ય ન ચાલે. બીજાનો અધિકાર વધુ હતો. તેણે ગયા જન્મમાં પચાસ પ્રાપ્ત કરી લીધા હતા તેથી હવે તેને પચાસ જ પ્રાપ્ત કરવાના બાકી રહ્યા હતા; અને તેં ફક્ત બે જ પ્રાપ્ત કર્યા હતા તેથી તારે અઠ્ઠાણું બાકી હતા. જેને અતિ અલ્પ જ પ્રાપ્ત કરવાનું બાકી હોય તે આપણા કરતાં પાછળથી અભ્યાસ શરૂ કરે તોય આપણાથી આગળ નીકળી જાય.

તો, પ્રથમ એ નક્કી કરવાનું રહ્યું કે આપણે જે જોઈએ છે તે, જેની પાસે આપણે જઈએ છીએ તેની પાસે છે કે નહીં. એક વખત નક્કી થઈ જાય કે હા, તેમની પાસે છે; તો પછી સમર્પણ. પછી આપણે વધુ મગજમારીની કાંઈ જરૂર નહીં. 'પછી તો તન-મન-ધન, વિચાર-વાણી-વર્તન બધું જ અર્પણ-સમર્પણ. 'જે કાંઈ થાય તે સારા માટે' એવી બુદ્ધિથી જીવન વ્યતીત કરી નાખવાનું. અધીરાઈ નહીં, ફળની અપેક્ષા નહીં.

આપણને એવા વિચાર આવે કે આપણે અધિકારી ન હોઈએ તોય ગુરુ-સંતો તો શક્તિશાળી છે ને? તો, તેઓ આપણને તરત અધિકારી કેમ બનાવી ન દે? જેમકે -

શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને વિરાટપુરુષનું દર્શન કરાવ્યું હતું. અર્જુનની તો લાયકી ન હતી. તેને તો ચર્મચક્ષુ હતાં. ચર્મચક્ષુથી જો વિરાટપુરુષનું દર્શન કરવામાં આવે તો તે ફૂટી જાય. તેથી શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને દિવ્યચક્ષુ આપ્યાં અને પછી વિરાટદર્શન કરાવ્યું. કૃષ્ણ અર્જુનને વિરાટદર્શન કરાવવા ઇચ્છે છે ત્યાર પહેલાં તેને એવો તૈયાર કરે છે કે તે એ દર્શનને ઝીલી શકે, ગ્રહણ કરી શકે, સમજી શકે, મસ્તકમાં સમાવી શકે. તો, આ પ્રમાણે સંતો આપણને તૈયાર કેમ ન કરે તેવો પ્રશ્ન થાય. આવી જાતજાતની દલીલો ઊઠે. **જ્યાં દલીલો, શંકાઓ અને શાસ્ત્રાર્થ છે ત્યાં સાક્ષાત્કાર નથી. સાક્ષાત્કાર કેવળ સમર્પણમાં છે.** એક વખત નક્કી થઈ જાય કે આપણે જે જોઈએ છે તે અમુક વ્યક્તિ પાસે છે પછી તેમના તરફ કેવળ સમર્પણભાવ, કદી શંકા નહીં. શાસ્ત્રોમાં એવી સ્થિતિને અવ્યભિચારિણી ભક્તિ કહી છે. સહેજ પણ શંકા ઊઠે એટલે વ્યભિચારિણી ભક્તિ થઈ ગઈ. જેના તરફ શંકા ઊઠે તેના તરફનો પ્રેમ ઘટવા લાગે અને તેથી તેનાથી છેટા રહેવા લાગીએ. જે વસ્તુ જેની પાસેથી પ્રાપ્ત કરવાની છે તેનો સંપર્ક જ તૂટી જાય, તેમની પાસે જ ન જઈએ તો પછી કાંઈ પ્રાપ્ત થાય જ ક્યાંથી? અસ્તુ.

વિરાટદર્શનની વાત આગળ ચલાવીએ. અર્જુન શ્રીકૃષ્ણને જેમ ભગવાન માનતા હતા તેમ બીજા ઘણા બધા તેમને ભગવાન માનતા હતા. અર્જુનની સાથે સાથે તે બધાને પણ શ્રીકૃષ્ણે કેમ વિરાટદર્શન ન કરાવ્યું? કારણકે દિવ્ય ચક્ષુ માટે કેવળ અર્જુન જ અધિકારી થયો હતો. અધિકાર વિના દિવ્ય ચક્ષુ પણ કઈ રીતે આપવાં? અતિ ઊંચા પ્રકારની સમજણ તમને સૌને આપવી હોય પણ તેને તમે ગ્રહણ કરી શકો એટલી તમારી ગ્રહણશક્તિ જ ન હોય તો તે સમજણને તમારામાં રેડવી કઈ રીતે? અક્ષરો તો બાવન છે અને એ બાવન અક્ષરની અંદર રહીને જ, એ બાવન અક્ષરોના માધ્યમથી જ, એ બાવન અક્ષરોની બહારનું અનંત ઘણું વ્યક્ત કરવાનું છે અને સમજાવવાનું છે. તેથી સમજણ પડે જ કઈ રીતે? તે માટે જે જેટલો અધિકારી તેને તે રીતે તૈયાર કરવામાં આવતો હોય છે. તૈયાર કરનાર આપણને કદી કાંઈ કહેતા નથી કે હું તમને તૈયાર કરી રહ્યો છું અને તૈયાર થતો જતો હોય તેને ખબર પડતી નથી કે હું તૈયાર થઈ રહ્યો છું. એકડો ઘૂંટતાં ઘૂંટતાં

જ્યારે મેટ્રિકમાં આવી ગયા તેની ખબર પણ ન પડે એટલી સ્વાભાવિકતાથી સંતો આપણને તૈયાર કરતા હોય છે. સૌ-સૌના અધિકાર પ્રમાણે તેને તેઓ પ્રાપ્ત કરતા જતા હોય છે. જેમ એકડિયામાં બેઠેલો વિદ્યાર્થી ધીમે ધીમે આગળ વધતો જતો હોય છે, તો કોઈ બે-પાંચ વાર નાપાસ થતો હોય છે, તો કોઈ સાવ અભણ રહી જતો હોય છે, તો કોઈ નાપાસ થવાથી નિરાશ થઈને ભણવાનું છોડી દેતો હોય છે. આમાં પણ આવું બધું બનતું હોય છે. ધ્યાન એ કાંઈ સહેલી વાત નથી કે એ કોઈને તરત શીખવાડી દેવામાં આવે અને એ તરત તૈયાર થઈ જાય. ધ્યાન તો સાતમું અંગ છે. 'ધ્યાન' આવતાં સુધીમાં તો અષ્ટાંગ-યોગ પૂરો થઈ જાય છે.

ધારણા છઠ્ઠું અંગ છે. ચિત્તને શરીરના અમુક દેશમાં સ્થિર કરી દેવું તેનું નામ ધારણા. ધારણામાં એકતાનતા થઈ જવી તેનું નામ જ ધ્યાન. ચિત્તનું કોઈ એક પ્રદેશમાં બંધન કરી દેવું, કોઈ એક પ્રદેશનો આશરો લઈને તેમાં ને તેમાં જ રમમાણ કરવું; મન એક પ્રદેશમાંથી ભાગીને ઓફિસમાં જાય, બૈરાં-છોકરામાં જાય, વિષયોમાં જાય, રમતમાં જાય, આમાં જાય, તેમાં જાય, ત્યાંથી પાછું લાવીને નિશ્ચિત પ્રદેશમાં ચોંટાડીએ; ઘડીક તેમાં ચોંટે અને વળી પાછું ભાગે. વળી પાછું એ પ્રદેશમાં ચોંટાડીએ. આવી સ્થિતિ જ્યારે ચાલતી હોય ત્યારે તેને ધારણા કહેવામાં આવે છે. અને જ્યારે મન ક્યાંય કોઈ જગ્યાએ ભાગે નહીં, જ્યાં ચોંટાડ્યું હોય ત્યાં એકતાન થઈને ચોંટેલું ને ચોંટેલું જ રહે એનું જ નામ ધ્યાન છે. અને એ ધ્યાન અતિશય ગાઢ થાય ત્યારે તેને જ સમાધિ કહે છે. જ્યાં બિલકુલ પવનની અવરજવર ન હોય ત્યાં પ્રગટાવેલો દીવો કેવો સુસ્થિર રહે છે! એક વાસણમાંથી બીજા વાસણમાં તેલની ધાર કરતા હોઈએ તો તે ધાર કેવી અખંડ રહે છે! જ્યારે ધારણા નિર્વાતદીપસમ અથવા તૈલધારાવત્ થવા લાગે ત્યારે તેનું જ નામ ધ્યાન છે.

ધ્યાનની બીજી વ્યાખ્યા છે 'ધ્યાનમ્ નિર્વિષયં મનઃ' - મનને વિષયરહિત કરી નાખવું તેનું નામ ધ્યાન છે. આ વ્યાખ્યા પ્રમાણે વિચારીએ તો કોનું મન વિષયરહિત છે? સૌ ધ્યાન કરવા બેસી જઈએ છીએ. તો શું આપણું મન નિર્વિષય થયું છે? વિષયરહિત થવા માટે તો આવડી મોટી સાધના કરવાની છે. આ આખો અષ્ટાંગયોગ એટલા માટે જ છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ; આ પાંચ ઉપાંગો યમના અને શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય તથા ઈશ્વરપ્રણિધાન; આ પાંચ ઉપાંગો નિયમનાં. યમ-નિયમનાં આ દસે ઉપાંગોને સિદ્ધ કરીએ પછી

આસન આવે. ઓછામાં ઓછું દોઢ-બે કલાક સ્થિરપણે બેસી શકીએ પછી પ્રાણાયામ આવે. યોગ સિદ્ધ કરવાનું અતિ ઉપયોગી અંગ છે પ્રાણાયામ. ખૂબ કઠિન. યમ-નિયમો પાકા ન કર્યા હોય તો પ્રાણાયામમાં હાથ નંખાય નહીં. પ્રાણાયામ સિદ્ધ કર્યા પછી પ્રત્યાહાર. ઇન્દ્રિયોનાં મોઢાં જે બહારની બાજુ ખુલ્લાં હતાં તે અંદરની બાજુ ખુલ્લાં થઈ ગયાં. ઇન્દ્રિયો પહેલાં બહારથી આહારને ગ્રહણ કરતી હતી, હવે તે અંદરથી આહારને ગ્રહણ કરતી થઈ ગઈ. કાન ધ્વનિરૂપી આહારને, નાક સુગંધરૂપી આહારને, જીભ સ્વાદરૂપી આહારને, ચામડી સ્પર્શરૂપી આહારને અને આંખ દૃષ્ટિરૂપી આહારને બહારથી ગ્રહણ કરે છે. ઇન્દ્રિયોમાં મોઢાં બહાર ખુલ્લાં છે તેથી બહારનું ગ્રહણ કરે છે. અંદરથી ખુલ્લાં થાય ત્યારે અંદરનું ગ્રહણ કરે; તેનું નામ પ્રત્યાહાર. આહારને પાછો વાળી દેવો અર્થાત્ જે રીતે ગ્રહણ કરે છે તેથી ઊલટી રીતે ગ્રહણ કરે. પ્રત્યાહાર પછી ધારણા આવે અને ધારણામાં પરિપક્વતા તેનું નામ ધ્યાન છે. ધ્યાન આટલું કઠિન છે. તે કાંઈ સહજ પ્રયત્નથી પ્રાપ્ત ન થઈ જાય. પરંતુ કઠિન છે તેથી કાંઈ આપણે નિરાશ થવાની જરૂર નથી કે 'ઓ હો હો! આમાં તો આપણું કામ જ નહીં. આમાં તો આપણે સફળ થઈએ જ ક્યાંથી?' જેઓ સફળ થયા છે તે કાંઈ બેચાર માસમાં થઈ ગયા છે? અરે! અત્યારે આપણે જે ભૌતિક સ્થિતિમાં, ભૌતિક ઉન્નતિમાં છીએ તે કાંઈ બેચાર મહિનામાં થઈ ગઈ છે? આપણાં માતાપિતા કેવી સ્થિતિમાં હતાં, કેટલું ભણેલાં હતાં, કેવા ગામડામાં રહેતાં હતાં, ઘરના સંસ્કાર કેવા હતા? આપણે તેમની બીજી પેઢી- તેથી આપણને થોડા વધુ સુધારા અને શોધોનો લાભ મળ્યો, તેથી થોડી વધુ ભૌતિક ઉન્નતિ કરી શક્યા. આપણા મોટાબાપાની પેઢીને તો ઘણાં ઓછા ભૌતિક લાભો મળ્યા હતા. આમ, કેટલા જન્મો અને કેટલી પેઢીઓ પછી, અને આપણે પણ જન્મ ધારણ કર્યા પછી ક્યાં ક્યાં રખડતા-રવડતા આ સ્થિતિમાં છીએ. અને જો આમાં પણ સહેજ કચાશ કે ગફલત કરીએ તો પાછા ફેંકાઈ જઈએ. પરંતુ જે, ખીલાને પકડીને રહે છે - જે દાણાઓ ઘંટીના ખીલાનો આશ્રય કરીને રહે છે, તે ઘંટીનાં બે પડ વચ્ચે દળાઈ જતા નથી. જેણે આધ્યાત્મિક લાઇન લીધી છે અને સદ્‌ગુરુનો-સંતોનો આશરો લીધો છે તથા તેઓના પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ ઉપદેશ પ્રમાણે જ પોતાનું જીવન બનાવી નાખ્યું છે એને પછી કદી ભૌતિક અવનતિ પણ નથી આવતી. તેઓ તો ધીમે ધીમે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તરફ પણ આગળ વધતા જ જાય છે. અસ્તુ.

ધ્યાન મહા કઠિન છે તેથી કાંઈ આપણે નિરાશ નથી થઈ જવાનું. આપણે જે કરવાનું છે તે વિષે જો આપણને સાચી માહિતી હોય તો આપણે પૂર્ણ તૈયારી કરી શકીએ. ઘરમાં અનાજની ભરેલી કોઠીઓને બતાવીને માએ દીકરીને કહ્યું કે આ બધું અનાજ તારે દળવાનું છે. આ સાંભળીને દીકરી તો હરેરી ગઈ. ત્યારે માએ કહ્યું કે, 'એક દિવસે નહીં, રોજ પાન્સેર-પાન્સેર કરીને બધું દળવાનું છે.' ધીમા ક્રમથી જેમ હજારો મણ અનાજ દળાઈ જાય છે તેમ રોજના અભ્યાસથી મહાકઠિન કાર્યો પણ પૂરાં થઈ જાય છે. એકડો-બગડો ઘૂંટતા હોઈએ છીએ ત્યારે એવો વિચાર આવે છે કે મારે ગ્રેજ્યુએટ થવાનું છે? તો હરેરી જઈએ. એકડો-બગડો-તગડો કરતાં કરતાં સો સુધી અને એક એક ધોરણ કરતાં કરતાં ગ્રેજ્યુએટ અને ડબલ ગ્રેજ્યુએટ અને પછી જ્ઞાનવિજ્ઞાનની લાઇન લઈને તેમાં પણ પારંગત થઈ જઈએ છીએ. આ બધું ક્યારે કરી શક્યા? જો એકડાની શરૂઆત કરી તો. મહા કઠિનમાં કઠિન હોય તો પણ 'કરતાં જાળ કરોળિયો' - જો સાચા સંત આપણા હાથમાં આવી જાય, તેમની સાચી ઓળખાણ થઈ જાય અને પછી એમને મૂકીએ નહીં તો ગમે ત્યારે પણ મૂળ સ્થાનને પ્રાપ્ત કરીને જ રહીએ.

ધ્યાન વિષે ખૂબ પ્રશ્નો થાય છે. પરંતુ અમે આવા કઠિન વિષયો ઉપર ક્યારેક જ બોલીએ છીએ. પણ અધિકાર ન હોય તો હરેરી જવાય. આજે એટલા માટે બોલી રહ્યા છીએ કે બહાર ચારે બાજુ આ વિષે જે પ્રચાર ચાલી રહ્યો છે એમાં તમને પણ કાંઈક સાચી સમજણ પડે. બહાર તો અનંત પ્રકારનાં પાખંડો ચાલતાં હોય; એમાં આપણે કેટલાં પાખંડોનું સમાધાન કરી શકીએ? આપણે તો આપણી લાઇનથી જ કામ. આજુબાજુ જે થતું હોય તે ભલે થાય. તેથી આપણે શું? આપણે આપણી લાઇન પાકી કરી હોય તેથી આજુબાજુ ગમે તે ચાલતું હોય તે આપણામાં ઘૂસે જ શેનું? જો લાઇન પાકી ન હોય તો ઘડીમાં આ ઘૂસે અને ઘડીમાં તે ઘૂસે. અહીંથી શાહપુર સુધી ચાલતા જવું હોય તો પચ્ચાસ ડગલાં ચાલીએ એટલે એક ધ્વનિ સાંભળીએ. થોડા આગળ વધીએ ત્યાં બીજો ધ્વનિ સંભળાય. થોડા આગળ વધીએ ત્યાં કોઈ ખેલ-તમાશા, નટ-નાટક, તોફાન-મસ્તીનાં દૃશ્યો આવે અને આપણા મગજમાં ઘૂસે. પણ જો આપણી સમજ પાકી થઈ ગયેલી હોય તો મગજમાં બીજું ઘૂસવાની કોઈ જગ્યા જ ન રહી હોય.

તો આમ, આ રીતે સાચી સમજણને પહેલાં પ્રાપ્ત કરવાની છે; સાચું ક્યાં પડ્યું છે એ પહેલાં સમજવાનું છે. અને એક વખત સાચું સમજાઈ ગયું પછી તે

સમજણને અને સમજાવનારને સમર્પિત થઈને રહેવાનું છે. પછી બીજું કાંઈ કરવાનું રહેતું નથી. વિવેકાનંદે રામકૃષ્ણની કેટલાય સમય સુધી પરીક્ષા કરી હતી કે તેઓ ગુરુ થવાને યોગ્ય છે કે નહીં. પરીક્ષા જેટલી કરવાની હતી એટલી કરી લીધી પછી પતી ગયું. પછી તો એમની સાથે એવા એકાકાર થઈ ગયા કે રામકૃષ્ણની કેન્સરની ગાંઠમાંથી જે પરુ નીકળતું હતું તે પણ પીવા તૈયાર થઈ ગયા! આપણે આવું કાંઈ કરવાનું નથી. આ તો એક દૃષ્ટાંત છે. તે વખતે તેવું થયું હશે કે કેમ તે પણ નારાયણ જાણે. અમુક વાતને સચોટ રીતે સમજાવવા માટે પણ અતિશયોક્તિ થતી હોય છે. આખી જિંદગી સુધી કાંઈ પરીક્ષા કરવાની નથી હોતી. મેટ્રિકમાં ફર્સ્ટ કલાસ આવેલા વિદ્યાર્થીની પણ બેપાંચ વર્ષ પછી પરીક્ષા લઈએ તો એ નાપાસ થાય. જે પરીક્ષા પહેલાં આપી હતી, અત્યારે તો તેનું તત્ત્વજ્ઞાન જ યાદ હોય. છોતરાં-ફોતરાં કાંઈ યાદ નથી રહેતાં. પરીક્ષા કરવામાંય કુશળતા હોવી જોઈએ. વિદ્યાર્થી હોઈએ ત્યારે તો પરીક્ષા લેવાવાળાને પરીક્ષા લેવી છે અને વિદ્યાર્થીને પરીક્ષા આપવી છે. જ્યારે સંત અને જિજ્ઞાસુ એ બેમાં તો જિજ્ઞાસુને, સંત યોગ્ય છે કે નહીં તેવી પરીક્ષા કરવાની ઈચ્છા છે, પણ સંતને ક્યાં જિજ્ઞાસુની પરીક્ષામાં બેસવાની ઈચ્છા છે? તેઓ ક્યાં કહે છે કે તમે મારી પાસે આવો. તેથી જો પરીક્ષા કરવાની વૃત્તિ હોય તો પણ કુશળતા રાખવી પડે. નહીં તો પરીક્ષા કરતાં કરતાં મોટો દ્રોહ કરી બેસીએ; બેભાનપણે, અશિષ્ટપણે વર્તીએ અને તેથી સંતોને મનમાં ઊંડે ઊંડે પણ જો દુઃખ થાય તો આપણને તેમનો મહાદ્રોહ લાગી જાય.

અમારા એક સ્નેહી છે. તેઓ મહાકુશળ છે. તેઓ એટલા બધા બુદ્ધિશાળી છે કે પોતાના આખા પ્રદેશમાં વખણાઈ ગયેલા. પૈસો પ્રાપ્ત કરવા માટે જુદા જુદા હુન્નરો પ્રાપ્ત કરવામાં તેમણે કાંઈ બાકી ના રાખ્યું, તોય તેમની પાસે પાંચસો રૂપિયાની મૂડી ન થઈ. બચપણ, જુવાની અને બુઢાપા સુધી મથતા રહ્યા અને અનેકોને, અનેક પ્રકારના હુન્નરો અને કળાઓ શિખવાડી દીધાં. તે સૌ પૈસાદાર થઈ ગયા. પરંતુ તે સ્નેહી પાસે કાંઈ પૈસો ન થયો. તે જ પ્રદેશના એક સંતપ્રેમી દાદા તેમના વિષે કહેતા કે 'એ ભાઈને કોઈ સંતનો દ્રોહ લાગી ગયો હોવો જોઈએ. નહીં તો આવો બુદ્ધિશાળી! આપણે જેની સલાહ લઈએ તેની આવી સ્થિતિ! સાવ સામાન્ય મનુષ્યો પણ તેમની પાસેથી કળા શીખીને ઘરનાં મકાનો બનાવીને બેસી ગયા અને એમની ગાંઠે પાંચસો રૂપિયા પણ નહીં!? કહો ના કહો

પણ તેમને કોઈ સંતનો જરૂર દ્રોહ લાગી ગયો હોવો જોઈએ.' આ તો એક દૃષ્ટાંત આપ્યું. એટલા માટે કે આપણે પણ કોઈ સંતનો દ્રોહ ન લાગી જાય એ પ્રમાણે કાળજીથી વર્તવું જોઈએ. આપણે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું છે આપણા સમાધાન માટે, શાંતિ માટે, મનુષ્યજીવનની સાર્થકતા કરવા માટે. કોઈ સાથે આપણે વાદવિવાદ, હારજીત કે શઠસંગ નથી કરવો. આપણે તો સત્સંગ કરવો છે. સત્સંગમાં તો કેવળ આનંદ જ હોય. અસ્તુ.

આજકાલ ધ્યાનનો જે પ્રચાર થઈ રહ્યો છે - જે રીતનું ધ્યાન થઈ રહ્યું છે અહીં એ ધ્યાનની વાત નથી. અત્યારે જે ધ્યાનની વાત છે તે અષ્ટાંગયોગનું સાતમું અંગ છે. આગળનાં છ અંગોને પરિપક્વ કરીને સાતમા અંગમાં પ્રવેશાય. હાલમાં જે ધ્યાન થઈ રહ્યું છે, જે ધ્યાન કરાવાઈ રહ્યું છે તે પ્રકાર આગળનાં અંગોને પડતાં મૂકીને સીધો જ સાતમા 'ધ્યાન' નામના અંગનો અભ્યાસ છે. ધ્યાન કઠિન છે એમ કહી રહ્યા છીએ તે અષ્ટાંગયોગનું ધ્યાન છે. સીધેસીધો જ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી શકે એવા અધિકારી અતિ અલ્પ હોય છે. તે કઠિન છે તેથી આપણે પ્રાપ્ત ન કરી શકીએ એમ નથી. પહેલાં પણ 'ધ્યાન' ઘણાએ સિદ્ધ કર્યું હતું, હાલમાં પણ ઘણાએ સિદ્ધ કર્યું છે અને હવે પછી પણ ઘણાય સિદ્ધ કરશે.

આમ વિચારીએ તો આપણે જે કાંઈ કાર્યો, કર્મો આખા દિવસની દિનચર્યામાં કરીએ છીએ એ કાંઈ ધ્યાન વગર થઈ શકે નહીં, એકેએક બાબતમાં ધ્યાન રાખવું જ પડે છે. અમે જે કાંઈ બોલી રહ્યા છીએ એ ધ્યાનપૂર્વક બોલી રહ્યા છીએ. જો એમાં બેધ્યાન થઈ જઈએ તો અમારે જે બોલવાનું છે તે બોલી શકાય નહીં. તમે સૌ જે કાંઈ સાંભળી રહ્યા છો તે એકધ્યાન થઈને સાંભળી રહ્યા છો. જો તમારું ધ્યાન બીજે ખેંચાય તો અમારું બોલેલું બરાબર સાંભળી શકો નહીં. આ પ્રમાણે સવારથી સાંજ સુધી આપણે જે કાંઈ કરીએ છીએ તે ધ્યાનમય થઈને જ કરી શકીએ છીએ. આ દૃષ્ટિએ જોતાં સવારથી સાંજ સુધી આપણે ધ્યાનમય જ રહીએ છીએ. છતાં પણ હાલમાં કહેવું પડે છે કે ધ્યાન કરો, ધ્યાન કરો. શા માટે કહેવું પડે છે? ધ્યાન તો થઈ જ રહ્યું છે. જે ધ્યાન કરવાનું કહેવામાં આવે છે અને જે ધ્યાન અનાયાસે થઈ રહ્યું છે તે બંને ભિન્ન છે.

જે ધ્યાન અનાયાસે થઈ રહ્યું છે - જે ધ્યાન દિનચર્યામાં કરીએ છીએ તે બહિર્મુખ છે. તે વખતે આપણે બહારના પદાર્થોનું જ ધ્યાન કરીએ છીએ. તે ધ્યાન આપણે ઇન્દ્રિયોનાં બહારનાં મોઢાંઓનો ઉપયોગ કરીને જ કરીએ છીએ.

જે ધ્યાન કરવાનું કહેવામાં આવે છે તે અંતર્મુખ ધ્યાન છે. દિનચર્યામાં અનાયાસે થતું ધ્યાન બહિર્મુખ છે અને પ્રયત્નપૂર્વક કરાવવામાં આવતું ધ્યાન અંતર્મુખ છે. અંતર્મુખ ધ્યાનથી આપણી અંદરનો દિવ્ય-અલૌકિક ખજાનો જોવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે. આંખ બહારના જગતને જુવે છે, કાન બહારના જગતને સાંભળે છે એ પ્રમાણે દરેક ઈન્દ્રિય પોતપોતાના બહારના વિષયોનું ગ્રહણ કરે છે - બહારના વિષયોનો આહાર કરે છે. પરંતુ જ્યારે પ્રયત્નપૂર્વક ધ્યાન કરવામાં આવે છે ત્યારે તેમાં ઈન્દ્રિયોને બહારના વિષયોનો આહાર છોડાવીને તેમના મોઢાંને અંતર્મુખ કરવાનાં છે, તેમનાં મોઢાંને અંદરથી ખોલવાનાં છે કે જેથી ઈન્દ્રિયો અંદરનો અનુભવ લઈ શકે. 'પિંડે સો બ્રહ્માંડે અને બ્રહ્માંડે સો પિંડે' એમ કહેવાય છે. પિંડમાં જે કાંઈ છે તે વિરાટ સ્વરૂપે બ્રહ્માંડમાં છે અને બ્રહ્માંડમાં જે કાંઈ છે તે સઘળું સૂક્ષ્મરૂપે પિંડમાં છે. ઈન્દ્રિયોને અંતર્મુખ કરવાથી પિંડમાં જે કાંઈ છે તેનો અનુભવ થાય છે અને તેથી આખા બ્રહ્માંડનો અનુભવ થાય છે. કારણકે સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડ સૂક્ષ્મરૂપે પિંડમાં ધરબાયેલું છે. ઈન્દ્રિયોની બહિર્મુખતાથી સમસ્ત બહારના જગતનો ખ્યાલ નહીં આવી શકે કારણકે તે અનંત છે. અખિલ બ્રહ્માંડમાં જે કાંઈ છે તે જાણવાનો સહેલો ઉપાય એ છે કે પિંડને જાણવો. અને પિંડને જાણવા માટે ઈન્દ્રિયોનાં અંદરનાં મોઢાં ખોલવાં પડે, પ્રત્યાહાર કરવો પડે. આ રીતે અખિલ બ્રહ્માંડનો અનુભવ આપણે આપણા ઘરમાં બેઠા બેઠા જ કરી શકીશું. અષ્ટાંગયોગનું ધ્યાન કઠિન છે પણ એનું ફળ મહાન છે.

કુદરતનો એક નિયમ છે કે એક ભરાય તો બીજું ખાલી થાય. જેમકે એક ખાલી લોટાની હવાને બહાર કાઢી નાખવી હોય તો એમાં પાણી ભરવું પડે. ખાલી લોટામાં પાણી રેડવા માંડીએ, તો જેમ જેમ તેમાં પાણી ભરાતું જાય તેમ તેમ હવા બહાર નીકળતી જાય. તેવી જ રીતે, તેમાંથી પાણી બહાર કાઢીએ ત્યારે, જેમ જેમ પાણી બહાર નીકળતું જાય તેમ તેમ હવા લોટામાં ભરાતી જાય. ઈન્દ્રિયોને બહારની અને અંદરની, બંને બાજુ મોઢાં છે. આંખોને ખોલીએ છીએ ત્યારે તે તેનું બહારનું મોઢું છે, ત્યારે તે બહારના જગતને જુવે છે. પણ તેને જો બંધ કરી અંદર જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે તેનું અંદરનું મોઢું ખૂલે છે. આ બેમાંથી આપણે જે કરવું હોય તે કરી શકીએ છીએ. બહારનું મોઢું બંધ કરી દેવાથી અંદરનું મોઢું આપોઆપ જ ખૂલી જાય છે અને અંદરનું મોઢું બંધ થઈ જવાથી બહારનું મોઢું આપોઆપ જ ખૂલી જાય છે.

જે ધ્યાન કરવાનું કહેવામાં આવે છે તે અંતર્મુખ છે. અને સવારથી સાંજ સુધીની દિનચર્યામાં અનાયાસે જે ધ્યાન થાય છે તે બહિર્મુખ છે, બહારના વિષયોનું છે.

પ્રથમ તો આપણે શાની શોધ કરવાની છે? જેમની પાસે આપણે જઈએ છીએ તેમની પાસે આપણે જે જોઈએ છે તે છે કે નહીં? તે માટે ઘઉંનું દૃષ્ટાંત આપ્યું હતું. આપણે ઘઉં જોઈતા હોય તો જેની દુકાને તે લેવા ગયા છીએ તેની દુકાને છે કે નહીં? તે વેપારી તો પોતે કહી રહ્યો છે કે મારે ત્યાં સારામાં સારા ઘઉં છે; તેણે પેપરોમાં ખૂબ જાહેરાત પણ આપી છે, તેની દુકાને મોટાં મોટાં બોર્ડો પણ લગાવેલાં છે અને તેથી આપણે તેની દુકાને ઘઉં લેવા ગયા. હવે આપણે શું નક્કી કરવાનું છે? તેની પાસે ઘઉં છે કે નહીં? એ નક્કી થઈ જાય કે હા, ઘઉં છે તો પછી હવે એ જાણવાનું છે કે ઘઉંની કિંમત શું છે? તે કિંમત આપણે આપી શકીએ છીએ કે નહીં તે વાત ત્યાર પછી આવે છે. સર્વ પ્રથમ તો એ જાણવાનું છે કે તેની જાહેરાતો મુજબ તેની પાસે ઘઉં છે કે નહીં. આટલી બધી જાહેરાતો કરવા છતાં તેની પાસે જો ઘઉં જ ન હોય, એ વેપારી જો પાખંડ જ કરતો હોય તો આપણને ઘઉં ક્યાંથી મળવાના હતા? આખી જિંદગી કે ઘણા જન્મો આપણે તેની પાછળ ફર્યા કરીએ પરંતુ એની પાસે જ જે નથી તે આપણને આપે કઈ રીતે? તો, પ્રથમ તો આપણે એ નક્કી કરી લેવાનું છે કે જેને ત્યાં આપણે ઘઉં લેવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ - આપણે એમ સમજી રહ્યા છીએ કે આની પાસે ઘઉં છે તે સાચું છે? આ એક મહત્ત્વની બાબત છે, ત્યાર પછી બીજી બાબત.

છાપામાં જાહેરાતો વાંચી, દુકાન પર લખેલાં બોર્ડ જોયાં કે અહીં સારામાં સારા ઘઉં મળે છે; અને તેથી આપણે તેની દુકાને ગયા. જતાંની સાથે અથવા તેની સાથેના થોડા દિવસના, કે થોડા મહિનાના, કે થોડાં વર્ષોના પરિચય પછી આપણને એવું નક્કી થયું કે ઘઉં તો આની પાસે નથી. તો પછી આપણે શું કરવું? આપણને આઘાત લાગ્યો, ઘણો સમય તેની પાછળ વેડફાઈ ગયો હોવાથી ઘણો મોટો આઘાત લાગ્યો. આપણે નિરાશ થઈ ગયા, નાસીપાસ થઈ ગયા અને તેમાંથી ગુસ્સો પ્રગટ્યો અને વેર લેવાની વૃત્તિ જાગી. અહીં જ સાવધાન થઈ જવાની જરૂર છે. ચાહે અલ્પ સમય પછી કે ચાહે દીર્ઘ સમય પછી ખબર પડે કે આની પાસે ઘઉં નથી, બસ પતી ગયું; તેથી નથી તો આપણે નિરાશ થવાનું, કે

નથી તો આપણે ઉદાસ થવાનું, કે નથી તો આપણે તેની સાથે વેરવૃત્તિ રાખવાની. જો વેર લેવા આપણે પ્રવૃત્ત થઈએ તો ઘણો બધો સમય એમાં જ ચાલ્યો જાય. મનુષ્યજન્મ આપણે એટલા માટે લીધો હતો? કોઈનું વેર વાળવા માટે સમય બરબાદ કરવાનો હતો? ભાઈ! ફલાણી દુકાને આવું બોર્ડ ચડાવેલું છે પણ એ માણસ પાખંડી છે. એની દુકાને ઘઉં નથી માટે કોઈ જશો નહીં. આમ તેનો પ્રચાર કરવા, તેને ઉઘાડો પાડવા હાથમાં ડંડો લઈને ફરતા ફરીએ તો આપણા કિંમતી સમયનું શું? શું આવા ક્ષુલ્લક કામમાં મનુષ્યજન્મનો સમય બરબાદ કરવાનો છે, ગુમાવી નાખવાનો છે? ના. જ્યાં આપણને ખબર પડી કે તેની પાસે ઘઉં નથી એટલે પતી ગયું. ઘઉં મળે છે એવાં બોર્ડ ઘણી દુકાને લગાવેલાં હતાં. એમાંથી એક આ દુકાન તપાસવાની મટી ગઈ. પછી બીજી જગ્યાએ. ત્યાં એનું એ, તો પછી ત્રીજી જગ્યાએ. પેલાને ઉઘાડો પાડવા કે તેના તરફ વેરવૃત્તિ રાખીને તેને ત્રાસ આપવા આપણે આપણો સમય બરબાદ કરવાનો નથી. સમયનો ખોટો વ્યય ન કરતાં આપણે જે જોઈએ છે તે માટે ફરી પ્રયત્ન-પુરુષાર્થ શરૂ કરી દેવાનો છે. આ તો એક સ્થૂળ દૃષ્ટાંત છે. તેની દુકાને જવું અને ઘઉં માંગવા અને તેણે ઘઉં બતાવ્યા તેથી ખબર પડી કે તેની પાસે ઘઉં છે. પણ ઘઉંને બદલે બાજરી કે જુવાર ઈત્યાદિ બતાવે તો એની તો આપણને ખબર પડી જાય. આ સ્થૂળ વાતોની તો ખબર પડે છે પણ જે સૂક્ષ્મ વાત - જેની પાસેથી આપણે યોગવિદ્યા શીખવી છે, જેની પાસેથી આપણે ધ્યાન શીખવું છે, ધ્યાન કઈ રીતે લાગે તેની કળા આપણે જેની પાસેથી પ્રાપ્ત કરવાની છે - તે બધું તેની પાસે છે કે નહીં એની ખબર કઈ રીતે પડે? આ તો સૂક્ષ્મ વસ્તુ છે. એની તો આપણી પાસે કોઈ કસોટીયે નથી.

પરમાત્માની આપણને કુદરતી બક્ષિશ છે કે અમુક સમયના સંસર્ગ અને પરિચય પછી કોઈ એવી અંતઃસ્ફુરણા, કોઈ એવી પ્રેરણા દ્વારા આપણને ખબર પડે છે કે જે વિદ્યા માટે આપણે આ સંત પાસે આવીએ છીએ તે વિદ્યા તેમની પાસે છે કે નહીં. એવી ખબર પડવાનો સમય સૌ માટે જુદો જુદો નક્કી થયો હોય છે. અમુક ભાઈને અમુક સમયમાં ખબર પડી જાય, તો બીજા ભાઈને એટલા સમયમાં ખબર ન પડે; તો ત્રીજા ભાઈને ઓછો સમય લાગે. કોઈ બે મનુષ્યના પરિચયમાં આપણે આવીએ. એક મહાબુદ્ધિશાળી છે અને બીજો મહામૂર્ખ. બાહ્ય દેખાવથી તો બંને બરાબર લાગે છે પણ પરિચયથી ખાતરી થઈ જાય છે કે એક

બુદ્ધિશાળી છે અને એક મૂર્ખ. પણ આ ખબર જેટલા સમયમાં આપણને પડી તેનાથી બીજાને વધુ સમય પણ લાગે અને ત્રીજાને ઓછો સમય પણ લાગે. અંતઃસ્ફુરણાનું આંતરિક બંધારણ કોનું કેવા પ્રકારનું છે તેના પર આ વાત અવલંબિત છે. વહેલે કે મોડે ખબર જરૂર પડે છે. અસ્તુ.

પહેલી વાત, ધ્યાન સહેલું નથી. બીજી વાત, સહેલું નથી છતાંય પ્રાપ્ત નથી થતું એમ નહીં. ત્રીજી વાત, સવારથી સાંજ સુધી આપણે કુદરતી રીતે જ ધ્યાન કરતા હોઈએ છીએ છતાંય 'ધ્યાન કરો - ધ્યાન કરો' એમ શા માટે કહેવામાં આવે છે? એટલા માટે કે કુદરતી ધ્યાન થાય છે એ બહિર્મુખ છે, એ વિષયનું ધ્યાન છે. અને જે ધ્યાન પ્રયત્નપૂર્વક કરીએ છીએ તે અંતર્મુખ ધ્યાન છે, તે આંતર્જગતનું ધ્યાન છે. ચોથી વાત, જેની પાસેથી આપણે એ ધ્યાનની વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવાની છે તેની પાસે તે છે કે નહીં, તેના માટે સાવધાન રહેવાનું છે. વળી ધ્યાન તો સાતમું અંગ છે. પ્રથમનાં દસ ઉપાંગો અને છ અંગો પરિપક્વ થયા પછી સાતમું 'ધ્યાન' છે. ધ્યાનમાં દૃઢતાની પ્રાપ્તિ એટલે સમાધિ. જો આપણને ધ્યાન લાગવા માંડ્યું, જો આપણે ધ્યાનમાં સ્થિર થઈ શક્યા તો અષ્ટાંગયોગ આપણે પ્રાપ્ત કરી લીધો. શું આવું બની શકે? સર્વ-સામાન્ય મનુષ્ય આવું ધ્યાન કરી શકે?

હાલમાં જે સીધેસીધા ધ્યાનમાં બેસાડવામાં આવે છે તેની શું ઉપયોગિતા છે? તેના માટે એમ કહી શકીએ કે અષ્ટાંગયોગનું જે ધ્યાન, આધ્યાત્મિકતાની ઊંચામાં ઊંચી સીડીરૂપી જે ધ્યાન, તેમાં જવા માટેનો આ પણ એક પ્રયત્ન. કોઈપણ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા માટે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય જરૂરી છે, જેને સાદી ભાષામાં કહીએ તો તે તપ છે. તપ વિના કાંઈ જ પ્રાપ્ત થતું નથી. અધિકારી ન હોઈએ છતાંય આગળનાં છ અંગોને છોડીને સીધા જ ધ્યાન કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ - જેમકે આંખો બંધ કરીને પલાંઠી વાળીને બેસીને જે કાંઈ પ્રયત્ન કરીએ છીએ તે- અષ્ટાંગયોગનું સાચું ધ્યાન પ્રાપ્ત કરવાનું તથા સાચું ધ્યાન પ્રાપ્ત કરાવનાર તપ છે. સીધેસીધા ધ્યાનને આ રીતે આપણે તપ કહી શકીએ. ધ્યાનરૂપી તપ કરતાં કરતાં જ્યારે તપનો અમુક જથ્થો આપણી પાસે ભેગો થઈ જાય, પુણ્યનો અમુક જથ્થો એકઠો થઈ જાય ત્યારે સત્પુરુષોનો મેળાપ થઈ જવાનો યોગ પ્રાપ્ત થાય છે. હાલમાં આપણે જે કાંઈ ભૌતિક ઉન્નતિ કરી છે તે શાના કારણે કરી છે? સત્કર્મો તથા તપ દ્વારા કરી છે. હાલમાં જે સીધેસીધા ધ્યાનનો પ્રયત્ન થઈ રહ્યો

છે તેને આપણે તપમાં ગણાવી શકીએ, પરંતુ એવી ભૂલ તો ન કરીએ કે પલાંઠી વાળી, આંખો બંધ કરી જે રીતે આપણે બેસીએ છીએ તેને જ અષ્ટાંગયોગના ધ્યાનમાં પ્રવેશ સમજી લઈએ. જો તેમાં પ્રવેશીએ તો સંપૂર્ણ સમાધાન પ્રાપ્ત હોય. પછી મનની, ચિત્તની કે વૃત્તિઓની ભાગદોડ હોય જ શાની? એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ ભટકવાની મનોવૃત્તિ થાય જ ક્યાંથી? 'મને ધ્યાન નથી થતું' એવી ફરિયાદ કોઈએ કોઈને કરવી જ શા માટે પડે?

તો આમ, ધ્યાન વિષે જે કાંઈ વધુમાં વધુ કહેવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે તે એટલા માટે કે જિજ્ઞાસુ સાધક બરાબર સાવધાન થઈ જાય. કોઈને ઉતારી પાડવા માટે કે કોઈની નિંદા કરવા માટે આ વાત નથી કહેવામાં આવી. આ વાત એટલા માટે કહી રહ્યા છીએ અને સાંભળી રહ્યા છીએ - વાંચી રહ્યા છીએ કે તેથી સાવધાન થઈ જવાય અને મહામૂલો મનુષ્યજન્મ એળે ન જાય. શાસ્ત્રો કહે છે કે ચોર્યાશી લાખ જન્મો પછી મનુષ્યજન્મ પ્રાપ્ત થાય છે. મનુષ્યજન્મની સાર્થકતા આત્યંતિક સુખ પ્રાપ્ત કરવામાં છે અને આત્યંતિક સુખની પ્રાપ્તિ યોગ દ્વારા જ સંભવે છે; અને ધ્યાન એ યોગનું એક અંગ છે. આપણે ધ્યાન બાબતમાં જે સાચું સમજી લીધું છે એ બીજા જિજ્ઞાસુઓને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ. પરંતુ જે એમ માનીને બેઠા છે કે અમે જે કાંઈ કરીએ છીએ એ સાચું જ છે, અમને બીજું કાંઈ શીખવાની ઇચ્છા જ નથી, એના માટે ખોટો આગ્રહ ન રાખીએ. તેની સાથે શઠસંગમાં કે વિવાદમાં કે દાખલાદલીલમાં ઊતરીને આપણો સમય બરબાદ ન કરીએ. આપણી પાસે સાચી કસોટી આવી ગઈ છે. જેના પણ સંપર્કમાં કે જે પણ પરિસ્થિતિમાં આવીએ ત્યારે તેને તે કસોટીથી કસીએ. સંતોએ કહ્યું છે ને કે, 'સાર સારકો ગ્રહી રહે, થોથા દીયે ઉડાઈ.'

ધ્યાનને આનુષાંગિક વાતોને વિસ્તારપૂર્વક કહેવામાં આવી. વિશિષ્ટ વ્યક્તિના પરિચયમાં જે જિજ્ઞાસુઓ છે તેને પણ આવી વાતો ક્વચિત જ સાંભળવા મળતી હોય છે. આપણે જે કાંઈ સાંભળ્યું છે તેને ખૂબ સારી રીતે સમજવાનો અને જીવનમાં ઉતારવાનો તથા સાચા જિજ્ઞાસુઓને ભેટ આપવાનો પ્રયત્ન કરીશું તો અમારું બોલેલું તથા તમારું સાંભળેલું સાર્થક થશે. અમારું બોલેલું એટલે તે અમારું પોતાનું થોડું છે? અમને પણ અહેતુકી કૃપાવાળા પરોપકારી સજ્જનો દ્વારા તે પ્રાપ્ત થયું હશે. અમારું પોતાનું કાંઈ છે જ નહીં. યોગદર્શનમાં પતંજલિ કહે છે 'અથ યોગાનુશાસનમ્' એટલે કે અમે યોગશાસ્ત્રનું અનુશાસન આપી રહ્યા છીએ.

આમાં અમારું શાસન નથી. જે યોગશાસ્ત્ર અમે કહી રહ્યા છીએ તે અમને પરાપૂર્વથી આગળના આચાર્યો દ્વારા મળેલું છે તે તમને કહી રહ્યા છીએ. આજે અમે જે કાંઈ કહી રહ્યા છીએ તે અમારું પોતાનું પરાક્રમ નથી, તે અમારી પોતાની શોધ નથી. એ તો અમને ઉપરથી ભેટ મળતું આવ્યું છે તે અમે તમને આપી રહ્યા છીએ. આમ પ્રત્યક્ષ-અપ્રત્યક્ષરૂપે અમને પણ કૃપા દ્વારા જે કાંઈ પ્રાપ્ત થયું છે અને અંદર સંગ્રહાયેલું છે તેને તમારી સમક્ષ મૂકવાનો પ્રયત્ન થઈ રહ્યો છે; અને એમાં પણ જેના ભાગ્યમાં જેટલું હશે તેટલું તેણે ધ્યાનપૂર્વક સાંભળ્યું હશે. જે સાંભળેલું છે તેને મગજમાં બરાબર ચોંટાડી દેવું જોઈએ. જો એમ લાગે કે ભૂલી જઈએ છીએ તો નોટબુકમાં લખી લેવું જોઈએ. જેમ કોઈ સ્તોત્રોનો કે શ્લોકોનો રોજ પાઠ કરીએ છીએ કે કોઈ મુદ્દાની-મહત્ત્વની બાબતને રોજ યાદ કરતા રહીએ છીએ તો એક કાળ એવો આવે છે કે તે હૃદયમાં બરાબર ચોંટી જાય છે. પછી તેનું કદી વિસ્મરણ થતું નથી.

: એકાગ્રતાપ્રાપ્તિના થોડા ઉપાયો :

ઘણા બધા સાધકોની એ ફરિયાદ છે કે ધ્યાન નથી લાગતું, એકાગ્રતાનો આનંદ નથી અનુભવાતો. તે માટે થોડા સ્વાનુભવયુક્ત ઉપાયો નીચે રજૂ થયા છે.

(૧) ચાર-પાંચ મિનિટ અર્ધ-સર્વાંગાસન કરવાથી પ્રાણપ્રવાહ બ્રહ્મરંધ્ર તરફ વહેતો થઈ જાય છે. પછી તુરત ધ્યાનમાં બેસવાથી એકાગ્રતાપ્રાપ્તિમાં સરળતા પડે છે.

(૨) સતત દશ-પંદર મિનિટ ગાયત્રી મંત્રના વાચિક જાપ કરીને પછી માનસિક ચક્ષુઓ દ્વારા તે બધા અક્ષરોને અનુક્રમે જોવાનો પ્રયત્ન કરવાથી પણ અચાનક જ એકાગ્રતાની ભૂમિમાં સરી જવાય છે. અભ્યાસના પરિપક્વ કાળે બધા અક્ષરો વિદ્યુતવત્ દર્શાય છે. વિદ્યુતના અક્ષરોથી લખાયેલો હોય તેવો આખો મંત્ર દેખાવા લાગે તે સ્થિતિ ઘણી સારી છે. એ વખતે વ્યષ્ટિવિદ્યુતની અધિકતા થઈ હોય છે. તે સ્થિતિને 'મંત્રદ્રષ્ટા'ની સ્થિતિ સાથે સરખાવી શકાય.

(૩) સતત દશ-પંદર મિનિટ સુધી વાચિક દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર કરીને ધ્યાનમાં બેસવાથી પણ એકાગ્ર જલદી થઈ શકાય છે. અ...ઉ...પછી મ્ આવે ત્યારે બંને હોઠ બંધ થઈ જાય છે. એ બંધ સ્થિતિમાં જ પ્રશ્વાસ પૂરો થાય ત્યાં સુધી ગુંજારવ કરવો. શ્વાસ પૂરો થઈ જાય ત્યારે અ...ઉ... અને મ્ ની બીજી આવૃત્તિ કરવી. એ

પ્રમાણે દશ-પંદર મિનિટ ઓમ્‌નો વાચિક જાપ કરીને ધ્યાનમાં બેસી જવાથી સફળતા સારી મળે છે. જે વખતે બંધ હોઠથી 'મ્'નો ગુંજારવ ચાલતો હોય છે ત્યારે મેરુદંડમાં સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ એવાં દિવ્ય કંપનો-સ્પંદનો થાય છે કે જેનાથી સત્ત્વગુણમાં અને વિદ્યુતપ્રવાહમાં વૃદ્ધિ થઈને બ્રહ્મરંધ્ર સુધી પહોંચેલ સુષુમ્ણા પ્રભાવિત થાય છે. તેથી દીર્ઘ એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૪) કોઈ કોઈ ગુરુસંતનિષ્ઠાયુક્ત સાધકો પોતાના વીતરાગ ગુરુસંતોમાં એવી અવ્યભિચારિણી નિષ્ઠા-ભક્તિ રાખતા હોય છે કે તે માત્ર તેનાથી જ એકાગ્રતામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી લેતા હોય છે. એવી દિવ્ય નિષ્ઠાભક્તિનો ઉદય કાંઈ સૌને થવો સહેલો નથી. તેના માટે ગત જીવન અને ગત જન્મોના સંસ્કાર અને સુકૃતનો જથ્થો હોવો જરૂરી છે. એવા સંનિષ્ઠ સાધકો પોતાના વીતરાગ ગુરુજનોની તીવ્રતમ યાદમાત્રથી વીતરાગ થઈને એકાગ્ર થઈ શકે છે. જે વખતે ગુરુદેવની તીવ્ર યાદનો ઊભરો શિષ્યના રૂંવાડે રૂંવાડા સુધી પ્રસરી ગયો હોય છે ત્યારે તેને સ્પર્શ કરનારને તથા તેની આસપાસ ધ્યાનમાં બેસે છે તેને ધ્યાન લાગવામાં, એકાગ્ર થવામાં સહાયતા મળે છે. એ વખતે સદ્‌ગુરુની તીવ્ર યાદનો ઊભરો એટલો જોરદાર હોય છે કે જે સૂક્ષ્મરૂપે શરીરની બહાર નીકળીને વાતાવરણમાં ફેલાય છે. તેની અસર વત્તાઓછા પ્રમાણમાં આસપાસના બધા જીવો પર થાય છે. પોતાના ગુરુજનો સાથે પ્રેમના તારથી અદ્વૈત સાધી ચૂકેલા આવા સાચા શિષ્યો-સાધકો જવલ્લે જ હોય છે. તેમને સાચી રીતે ઓળખી લેવા તે પણ મહાભાગ્યની નિશાની છે.

ગુરુનિષ્ઠાનું બીજ

ગુરુનિષ્ઠાનું બીજ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે બચપણથી જ વ્યક્તિમાં હાજર હોય છે. યોગ્ય કાળે તે પરિપક્વ થઈને અલૌકિક ફળદાતા બને છે. તે વિષે અમારો એક સ્વાનુભવ જણાવીએ.

અમે ગુજરાતી ચોથા ધોરણમાં ભણતા ત્યારનો એક પ્રસંગ સૂચક છે. અમારા હરિશંકર માસ્તરે, કે જેઓ થોડા સમયથી બહારગામથી આવેલા તેમણે, આખા વર્ગના વિદ્યાર્થીઓને પ્રશ્ન કર્યો કે આપણા આખા વર્ગમાં વધુમાં વધુ હસમુખો વિદ્યાર્થી કોણ છે? તેઓ પોતે ખૂબ હસમુખા સ્વભાવના હતા. તેથી અમે ઊભા થઈને ડરતાં ડરતાં કહ્યું કે સાહેબ, વધુમાં વધુ હસમુખા આપ છો, ત્યારે તેમણે કહ્યું કે વધુમાં વધુ હસમુખો તું છે.

ભણવામાં અમે ખૂબ મંદ. ખૂબ રમતિયાળ સ્વભાવ. ઘેર આપેલું લેસન કર્યા વિના નિશાળે ગયા. લેસન નહીં કરવાના કારણે માસ્તરે સાથળમાં ખૂબ ચોંટિયા ભર્યા, જેથી સાથળમાં લીલાં ચકામાં ઊપસી આવ્યાં. અમે ઘેર ગયા. પિતાશ્રી તો નોકરી અર્થે બહારગામ હતા. તેથી મોટા બાપા કેશવજી બાપાને ચોંટકાની વાત કરીને લીલાં ચકામાં બતાવ્યાં. કેશવજી બાપા પૂર્ણ ભક્ત કોટીનો જીવ, તોય લીલાં ચકામાં જોઈને ઊકળી ઊઠ્યા. તરત જ તેમણે માથે પાઘડી મૂકી, કસોવાળું કેડિયું પહેર્યું અને હાથમાં લાકડી લઈ અને અમને કહે, 'ચાલ નિશાળે'. અમે તેમનો હાથ પકડીને દોરીને નિશાળે લઈ ગયા. તેમણે માસ્તરને શાંતિથી કહ્યું કે 'હરિલાલ! છોકરાના ભાગ્યમાં ભણવાનું હશે તો ભણશે, પણ ભણાવવા માટે આવા ચોંટકા ભરો તે સારું ન કહેવાય'. બસ, આટલું કહીને અમે પાછા ઘરે વળી નીકળ્યા.

ભણવામાં સાવ મંદ, કારણકે ભણવામાં રસ જ નહીં. છતાંય ચોથા ધોરણમાં મોહનલાલ માસ્તરે અમને વર્ગના મોનિટર બનાવેલા. તેમણે અમારામાં મોનિટર તરીકેની લાયકાત જોઈ હશે. માસ્તર પોતે ખૂબ શાંત પ્રકૃતિના. તેમની ગેરહાજરીમાં એક તોફાન કરતા છોકરાને શાંત કરવા કદાચ અમે તેને ટપલી મારી હશે. માસ્તર આવ્યા પછી તે છોકરાએ અમારા વિષે માસ્તરને ખૂબ ફરિયાદ કરી. માસ્તરે તેને તોફાન કરવા બદલ ઠપકો આપવાને બદલે ઉપરથી એમ કહ્યું કે 'મોનિટરે તને થપ્પડ મારી છે ને? તું તેને થપ્પડ લગાવ.' તે છોકરો તો થપ્પડ મારવા અમારા તરફ ધસ્યો અને નજીક આવીને પૂરજોશથી અમારા ગાલ ઉપર એવો તમાચો લગાવ્યો કે ઘડીક તો અમને કાંઈ દેખાયું નહીં, પછી લાલપીળાં દેખાયાં અને કાનમાં સમ્... અવાજ ગુંજી રહ્યો. થોડી વાર પછી કાનનો અવાજ બંધ થયો અને આંખોથી દેખાવા લાગ્યું. એ વખતે માસ્તર સાહેબ અમને સંબોધીને કહી રહ્યા હતા કે 'અરે! તું તો સાવ મૂર્ખ છે, પેલો લાફો મારવા આવે છે તોય થાંભલાની જેમ સ્થિર થઈને ઊભો રહ્યો છે! એ વખતે મોઢું આઘુંપાછું કરીને તેનો લાફો ચુકાવી દેવો જોઈએ ને?' અમને લાફો પડ્યા પછી માસ્તરને પણ ખૂબ ખૂબ દુઃખ થયું હોય તેમ લાગ્યું.

તે છોકરાને તો અમે રમતમાત્રમાં ભોંય ભેગો કરી દઈ શકીએ તેમ હતા. અમારું શરીર ખાસું બળવાન હતું. પરંતુ જ્યારે અમારા માસ્તરે જ (ગુરુજીએ જ) અમને લાફો મારવાનો પેલાને આદેશ આપ્યો પછી અમારાથી તેનો લાફો ચુકાવાય

કેમ? લાફો ચુકાવવાનો વિચાર પણ કેમ કરાય? માસ્તર સાહેબના આદેશ મુજબ લાફો ખાઈ જ લેવો જોઈએ ને? અમારા મનમાં આવા બધા વિચારો ચાલતા હતા તેની ખબર બિચારા માસ્તર સાહેબને ક્યાંથી હોય?

આ પ્રસંગથી, સૂક્ષ્મ ગુરુનિષ્ઠાબીજ કેવી રીતે અને ક્યારથી કામ કરતું હોય છે તેનો આછો ખ્યાલ આવી શકે છે. અસ્તુ.

આજ્ઞાચક્ર પર માખી

અમારે આ પ્રમાણે બનતું. ધ્યાનમાં બેસીએ કે એક માખી ગમે ત્યાંથી આવીને મસ્તક ઉપર ગમે ત્યાં બેસી જાય. મસ્તક ઉપરથી ધીમે ધીમે કપાળ ઉપર આવે. કપાળ ઉપર આઘીપાછી થઈને છેવટે બે નેણોની વચ્ચે - આજ્ઞાચક્ર ઉપર આસન જમાવી દે અને પોતાના પગ થોડા થોડા આઘાપાછા કરતી રહે. ત્યાં માખીના પગનો સ્પર્શ થતો રહેવાથી મન-ધ્યાન નેણો વચ્ચે જ રહ્યા કરે. થોડી વાર પછી માખી પોતાનું હલનચલન સંપૂર્ણ બંધ કરીને સ્થિર થઈ જાય. એ વખતે અમે પણ સંપૂર્ણ સ્થિર થઈ ગયા હોઈએ. માખી જ્યારે નેણો વચ્ચે આવે નહીં ત્યારે એવા વિચારો આવે કે નેણો વચ્ચે કોઈ ચીકણો પદાર્થ લગાવીને માખીને ત્યાં ચોંટાડી દેવી જોઈએ, જેથી માખીનો થોડો થોડો સ્પર્શ ત્યાં થયા કરે અને તેથી વૃત્તિ સતત આજ્ઞાચક્રમાં રહ્યા કરે. પણ તુરત જ વિવેકબુદ્ધિ તેમ કરવાની સખત ના પાડે અને એવા ખોટા વિચારો, બીજા જીવને ત્રાસ આપવાના વિચારો ઉપર ખૂબ તિરસ્કાર વરસાવે.

પરંતુ આ માખી-પ્રકરણથી આમ વિચારીને આનંદ અને સમાધાન થતાં કે કુદરત આ રીતે ધ્યાનમાં સહાયતા કરે છે. ચુમ્માલીસમા સૂત્રમાં કહ્યું છે કે સ્વાધ્યાયથી ઇષ્ટ દેવતા જોડે સંબંધો થાય છે. તો આ રીતે ઇષ્ટ દેવતા સહાયતા નહીં કરતા હોય તેમ કેમ કહી શકાય?

આ પ્રકરણથી બીજું પણ એક રહસ્યોદ્‌ઘાટન થતું કે નેણોની વચ્ચે તિલક કે ચાંદલો કે બીજું જે કાંઈ ચિહ્ન કરવામાં આવે છે તે પ્રારંભ અવસ્થાના સાધકોને ધ્યાનમાં સહાયતા કરવા માટે જ કરવામાં આવે છે. કારણકે તેનાથી ત્યાં કાંઈક ચોંટ્યું છે તેવું લાગ્યા કરે અને ત્યાંની ચામડી પણ જરા જરા ખેંચાયા કરે તેથી વૃત્તિ ત્યાં રહ્યા કરે. તેથી એ નક્કી થયું કે બે નેણોની વચ્ચે જે કાંઈ ચિહ્ન, જે પ્રકારે પણ કરવામાં આવે છે તે ધ્યાનમાં સહાયતા પહોંચાડવાનો એક પ્રકાર જ છે.

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસે જ્યારે પૂછ્યું કે ધ્યાન ક્યાં કરવું ત્યારે તોતાપુરીએ એક કાચનો ટુકડો છૂટો મારેલો, જે રામકૃષ્ણનાં નેણો વચ્ચે લાગેલો અને થોડો ઘા થઈ ગયેલો. પછી તોતાપુરીએ કહ્યું કે ધ્યાન ત્યાં (નેણો વચ્ચે) કરવું. આ પ્રસંગ પણ સૂચક છે. અસ્તુ.

ધ્યાનાવસ્થામાં કોઈ વાર તો એવું પણ બનતું કે શરીર ઉપર માખી બેઠી હોય તેને પકડવા દીવાલ ઉપરથી ગરોળી કૂદકો મારીને શરીર ઉપર પડે અને ચમકાવી દે! ક્યારેક માખી અને અમે પરસ્પર હઠે ચડીએ. માખી કપાળમાં બેસે અને અમે કપાળની ચામડી ઊંચી-નીચી કરીને તેને ઉડાડી દઈએ. તે પાછી તુરત ત્યાં આવીને બેસી જાય. અમે ફરી પાછા ઉડાડીએ. પછી અમને એવા વિચાર આવે કે આ વખતે આવીને બેસે ત્યારે ઉડાડવી જ નથી, સહન કરી લેવું છે. તો તે વખતે તે આવે જ નહીં.

(૫) દશ-પંદર મિનિટ દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ કરીને પછી ધ્યાનમાં બેસી જવાથી પણ સારી સફળતા મળે છે. એ વખતે 'સમંકાયશિરોગ્રીવં' રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો અર્થાત્ આસનમાં બેઠા હોઈએ ત્યારે શરીર, ગરદન અને મસ્તક ત્રણે સમ રાખવાં, સરખાં રાખવાં; મસ્તક, કે ગરદન, કે શરીર વળી ગયેલું - ઝૂકી ગયેલું ન હોવું જોઈએ. અસ્તુ.

આરોહ-અવરોહયુક્ત ધ્યાન

મન-ચિત્ત અતિ ચંચળ છે. તે જ મનન કરે ત્યારે મન, ચિંતન કરે ત્યારે ચિત્ત, નિર્ણય લે ત્યારે બુદ્ધિ અને હયાતીની પ્રતીતિ વખતે અહંકાર કહેવાય છે. બુદ્ધિશાળી તે છે કે જે મનની ચંચળતાને લક્ષમાં લઈને તેની જોડે કામ લે. મન સ્વભાવથી જ ચંચળ છે તેથી તેનો સ્વભાવ બદલાવી નહીં શકાય. તેથી મનને અસ્થિર તો થવા દેવું પણ તેની પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે નહીં પણ આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે, આપણે નક્કી કરેલા સ્થાનમાં. જેમકે -

બે પહેલવાનો છે. બંનેમાં સમાન શક્તિ છે પણ એકમાં બુદ્ધિ વધુ છે. બંને કુસ્તીમાં ઊતરે છે. ઓછી બુદ્ધિવાળો સામાને પછાડવા જાતજાતના દાવ અજમાવે છે અને ખૂબ શક્તિથી લડે છે. જ્યારે વધુ બુદ્ધિવાળો બુદ્ધિપૂર્વક ધીરજથી સામાના દાવને સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ઓછી બુદ્ધિવાળાએ વધુ બુદ્ધિવાળાને પછાડવા જેવો અને જે તરફ આંચકો માર્યો કે તે જ વખતે વધુ બુદ્ધિવાળાએ એવો અને

એ તરફ.જ આંચકો મારીને ઓછી બુદ્ધિવાળાને ભોંયભેગો કરી દીધો. પ્રતિસ્પર્ધીની તાકાતની સાથે પોતાની તાકાત ભેળવીને આસાનીથી વિજય પ્રાપ્ત કરી લીધો. ધ્યાનમાં પણ આ રીત અજમાવીને સહેજમાં સફળ થઈ શકાય છે.

આસનસ્થ થઈને જમણા પગના અંગૂઠાથી ધ્યાનની શરૂઆત કરવી. મન, તેના સ્વભાવ મુજબ થોડો સમય ત્યાં સ્થિર રહીને બીજે ભાગવા તૈયાર થશે. એ વખતે તેને ભાગવા દેવાનું, રોકવાનું નહીં. નહીં તો મનની સ્થિતિ ખૂબ દબાયેલી સ્પ્રિંગ જેવી થશે. ખૂબ દબાયેલી સ્પ્રિંગ તૂટી જાય છે અથવા છટકે છે, છટકીને ઘાયલ કરે છે. મનને તૂટવા પણ ન દેવું કે છટકવા પણ ન દેવું. તેને બીજા સ્થાનમાં જવા દેવું પણ સ્વચ્છંદપણે નહીં, આપણા અનુશાસન પ્રમાણે. અંગૂઠામાંથી મન ભાગવાની તૈયારી કરે કે તુરત પગની ઘૂંટીમાં સ્થિર કરવું. એ જ પ્રમાણે જ્યારે જ્યારે મન અસ્થિર થવાની તૈયારી કરે કે તુરત જ સ્થાન બદલવું. ઘૂંટીમાંથી પિંડીમાં, પછી ઢીંચણમાં, પછી સાથળમાં, પછી લિંગસ્થાનમાં, પછી નાભિમાં, પછી હૃદયસ્થાનમાં, પછી કંઠસ્થાનમાં, પછી નાકની અણી ઉપર, એ જ પ્રમાણે પછી ક્રમે ક્રમે નીચે ઊતરીને અંગૂઠા સુધી આવવું. ધ્યાનનો આ પ્રકાર ખૂબ પ્રભાવશાળી અને નિરાપદ છે.

ધ્યાન વખતે મનની અતિ ચંચળતા

પ્રશ્ન : ધ્યાનમાં બેસીએ ત્યારે, સામાન્ય સ્થિતિ કરતાં પણ મન વધુ ભાગંભાગ કરે છે. એવું કેમ બનતું હશે? તે માટે શું કરવું?

ઉત્તર : તમારી વાત સાચી છે. ધ્યાન વખતે થોડી થોડી એકાગ્રતા થવા લાગે છે ત્યારે એમ જ લાગે છે કે મન ખૂબ ભાગંભાગ કરે છે. પરંતુ હકીકતમાં તેમ નથી હોતું. વધુ ભાગંભાગ લાગવી એ મન થોડું થોડું સ્થિર થઈ રહ્યું છે તેની સાબિતી છે. ધ્યાન અવસ્થા કરતાં સામાન્ય અવસ્થામાં મન ઓછું ભાગંભાગ કરતું લાગે છે. એ વખતે એવું લાગે છે એટલું જ, ખરેખર તો તે વખતે મનની ભાગંભાગ અનંત ગણી હોય છે. એ વખતે મનની એટલી બેહદ ચંચળતા-ભાગંભાગી હોય છે કે તેની થોડી પણ નોંધ નથી રાખી શકાતી. તેની ભાગંભાગી આપણી પકડમાં જ નથી આવી શકતી. જેમ કોઈ અતિશય ગતિમાન વસ્તુ સ્થિર લાગે છે, આંખ તેની નોંધ લઈ શકે તેટલી તેની ગતિ ઓછી થાય છે ત્યારે જ તે ગતિશીલ લાગે છે.

ધ્યાનમાં ન હોઈએ ત્યારે મન અનંતાગ્ર હોય છે, અનંત જગ્યાએ ભટકતું હોય છે. જેથી તે નોંધ રાખી શકવાની હદની બહાર હોય છે. તેથી તેવી સ્થિતિ આપણને અતિ ચંચળ નથી લાગતી. ધ્યાનમાં બેસીએ છીએ ત્યારે મન ધીમે ધીમે અમુકાગ્ર થાય છે, તેની ચંચળતાને આપણે લક્ષમાં લઈ શકીએ છીએ, તેની ભાગંભાગીને આપણે ગણતરીમાં રાખી શકીએ છીએ અને તેથી મન અતિ ચંચળ લાગે છે. ધ્યાન વખતે મન અતિ ચંચળ લાગે છે ત્યારે તો તે સ્થિરતા તરફ હોય છે, ઓછું ચંચળ હોય છે. અમુકાગ્ર થતું થતું મન છેવટે એકાગ્ર થઈ જાય છે. નિયમિત અભ્યાસના મહાવરાથી જે મન લાખો સ્થાનોમાં ભટકતું હતું તે ધીમે ધીમે હજારો સ્થાનોમાં અને તેમાંથી ધીમે ધીમે સેંકડો સ્થાનમાં અને તેમાંથી સો, પચાસ, પચીસ અને દસ-પાંચ સ્થાનોમાં આવીને એકાગ્ર થઈ જાય છે. મન જ્યારે હજારો અને લાખો સ્થાનોમાં ભટકતું હોય ત્યારે તો તેની નોંધ લઈ જ કઈ રીતે શકાય? નોંધ લઈ શકવાની આપણી અસમર્થતાના કારણે મન અચંચળ કઈ રીતે કહી શકાય? પણ જ્યારે તે પચીસ-પચાસ જગ્યાએ રમતું હોય ત્યારે તેની ગણતરી આપણે કરી શકીએ. તેની ગણતરી કરી શકવાની આપણી સમર્થતાના' કારણે તેને ચંચળ અને અસ્થિર કઈ રીતે કહી શકાય?

ઉપરોક્ત ધ્યાન વિષેની રહસ્યમય વાતો દીર્ઘકાળના અભ્યાસથી આપોઆપ સમજાઈ જાય છે.

માળા ધ્યાનમાં સહાયક છે

પ્રશ્ન : જપ કરતી વખતે માળાની શું જરૂર છે? માળા ફેરવવામાં મન રોકાયેલું રહે છે તેથી મન જપમાં બરાબર એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. મને તો માળા વિના જ જપ કરવામાં વધુ આનંદ આવે છે.

ઉત્તર : અનુષ્ઠાનકાળમાં જપમંત્રો ગણવાના હોય છે તેથી માળાની જરૂર પડે છે. તમો માળા વિના જ જપમાં સ્થિર થઈ શકતા હો તો તમારે માળાની જરૂરત નથી. પરંતુ જેનું મન અનંતાગ્ર, અતિ ચંચળ છે તેને તો માળા ખૂબ ઉપકારી છે, સહાયક છે. તે પણ એક ધ્યાનનો જ પ્રકાર છે. જપ વખતે મન સતત જપમંત્રમાં તલ્લીન રહી શકતું નથી. એ વખતે મન એટલી સહજતાથી વહેવારમાં-પ્રપંચમાં સરકી જાય છે કે તેની બિલકુલ ખબર રહેતી નથી. અને પછી પ્રપંચમાં લાગેલું મન અંતે થાકીને તંદ્રાનિદ્રાના ઝોકે ચડી જાય છે અને તેમાં

સ્વપ્નો પણ જોવા લાગે છે; અને આ રીતે અસાવધાન સાધકને અહોભાવમાં (!) ડૂબકાં ખવડાવે છે. પરંતુ જપ વખતે જો માળા રાખી હોય તો આવી સ્થિતિ આવવાની સંભાવના ખૂબ ઓછી થઈ જાય છે. કારણકે માળા ફેરવતી વખતે એકવિધતા તૂટી જાય છે તેથી શિથિલતાજનિત તંદ્રા-નિદ્રાની સંભાવના અતિશય ઘટી જાય છે. જેમકે –

મનમાં જપ ચાલુ છે, એક મંત્ર પૂરો થાય એટલે આંગળીઓ માળાનો એક મણકો ફેરવે છે અને આખી માળા પૂરી થાય એટલે માળાને પલટાવવી પડે છે. મંત્ર પૂરો થાય એટલે માળા-મણકો ફેરવવાનું ધ્યાન રાખવું પડે છે અને માળા પૂરી થાય ત્યારે માળાને પલટાવવાનું ધ્યાન રાખવું પડે છે. આ રીતે સતત ધ્યાન થતું રહે છે; ભલે ધ્યાન-સ્થાન બદલાતું રહે. જો મન તંદ્રા-નિદ્રાને વશ થાય કે પ્રપંચમાં બીજે ભાગે તો ઉપરોક્ત ત્રણેય ક્રિયાઓ ક્રમબદ્ધ ન થઈ શકે. તે માટે બરાબર જાગૃત રહેવું જ પડે. તો, આ રીતે જપ વખતે માળા ખૂબ જરૂરી છે. અસ્તુ.

ધ્યાનનો રોજ પ્રયત્ન કરવો તેને જ એક સફળતા સમજી લેવી જોઈએ. ધ્યાન કેવું અને કેટલું થાય છે તેની ફિકર બહુ ન કરવી જોઈએ. અંતરંગ સૂક્ષ્મ ગતિવિધિઓનું સાચું તોલમાપ કાઢવું સરળ નથી. બાકી તો સૌના મનથી સૌ સવાશેર છે.

તદેવાર્થમાત્રનિર્ભાસં સ્વરૂપશૂન્યમિવ સમાધિઃ ॥ ૩ ॥

ભાવાર્થ : અર્થમાત્ર જ ભાસમાન થાય અને સ્વરૂપથી શૂન્ય થઈ જાય તે સમાધિ.

વિસ્તાર : માનસિક ત્રાટકથી જે આકૃતિ જોઈ રહ્યા છીએ તે હવે સતત દેખાય છે, વચ્ચે વચ્ચે અન્ય દૃશ્યો નથી ઊપસી આવતાં. આવો અભ્યાસ દીર્ઘકાલ, અખંડપણે અને સત્કારપૂર્વક ચાલી રહ્યો છે. આવા અભ્યાસમાં હવે એવી સ્થિતિ આવવા લાગી છે કે એ આકૃતિ દેખાવી સાવ બંધ થઈ જાય છે. નથી તો આકૃતિનું ભાન રહેતું કે નથી તો જોવાવાળાનું. બંનેનો લય થઈ જાય છે. તે વખતે અલૌકિક, દિવ્ય એકાગ્રતા જ બની રહે છે. તેમાં જ સ્થિર થઈ જવાય છે. તેનું નામ સમાધિ.

આવી સ્થિતિમાં વારંવાર સ્થિર થવાનો અભ્યાસ કરવાથી હૃદયમાં એક એવા

પ્રકારનું સમાધાન ઉત્પન્ન થાય છે કે જે સતત સાથે રહે છે. પછી જીવનમાં લાભ-હાનિ, સુખ-દુઃખ જેવું કાંઈ નથી લાગતું. તેથી આઠે પહોર અખંડ શાંતિ બની રહે છે.

સાવધાન

દીર્ઘકાળના અભ્યાસથી એટલી બધી એકાગ્રતા થઈ જાય છે, તદ્દ્રૂપ-તન્મય થઈ જવાય છે કે પછી તેનું નામ જ નિરોધ-અવસ્થા થઈ જાય છે. તદ્દ્રૂપતાના કારણે 'જોનારો' અને 'જોવાનું' એમ બે નથી રહેતાં, બંને એક થઈ જાય છે. જો 'જોનારો' જ ન હોય તો 'જોવાનું' કોણ જુએ? 'જોવાનું' જ ન હોય તો 'જોનારો' શું જુએ?

અભ્યાસમાં, તંદ્રા-નિદ્રાના કારણે પણ દ્રષ્ટા અને દશ્યનો વિલય થઈ જતો જણાય છે પણ તે સમાધિ નથી. મોટા ભાગના સાધકોને તંદ્રા-નિદ્રા છેતરી જાય છે. તંદ્રા-નિદ્રા તમોગુણની અધિકતા છે જ્યારે સમાધિ સત્ત્વગુણની. ગીતામાં જે કહ્યું છે કે 'સમંકાયશિરોગ્રીવં' તે સરસ કસોટી છે. સમાધિ અવસ્થામાં ધડ, ડોક અને મસ્તક; ત્રણેય સમ-અવસ્થામાં અર્થાત્ એકસીધમાં રહે છે. ધડ, ડોક અને મસ્તક વળેલાં નથી હોતાં. તંદ્રા-નિદ્રામાં આ ત્રણેયની સમ-અવસ્થા રહી જ નથી શકતી. માટે તંદ્રા-નિદ્રાથી સાવધાન રહેવાની જરૂર છે.

જપ, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ

જે ઇષ્ટમંત્ર માનસિક વાણી દ્વારા રટાતો રહે તે જપ છે; જે દેવનો મંત્ર હોય તેની આકૃતિને અમુક દેશમાં જ અમુક સમય માનસિક દૃષ્ટિથી જોવી તે ધારણા છે; તે આકૃતિને માનસિક દૃષ્ટિ સતત જોતી રહે તે ધ્યાન છે અને અભ્યાસના પરિપક્વ કાળે તે બધાનો એકી સાથે વિલય તે સમાધિ છે, તેનું જ નામ 'તદા દ્રષ્ટુઃ સ્વરૂપેઅવસ્થાનમ્'.

સમાધિ વિષે ખોટી માન્યતાઓ

સમાજમાં સમાધિ વિષે અનેક પ્રકારની માન્યતાઓ અને ગેરસમજણો પ્રવર્તે છે. ઘણા એમ માનતા હોય છે કે સમાધિસિદ્ધ પાસે ચમત્કારો તો હોય જ. જો ચમત્કારો ન હોય તો સમાધિ સિદ્ધ થઈ છે એમ કહેવાય જ કેમ? પરંતુ સામાન્ય જનમાનસ એ સમજી જ કેવી રીતે શકે કે ચમત્કાર જોવાનું, બતાવવાનું કે પ્રાપ્ત

કરવાનું પ્રલોભન જ ન રહેવું એ કેટલો મોટો ચમત્કાર છે?! ખરેખર તો ચમત્કાર અને સમાધિ પરસ્પર વિરોધી છે. તેના માટે યોગસૂત્ર છે કે 'તે સમાધાવુપસર્ગા વ્યુત્થાને સિદ્ધયઃ'. ચમત્કારો અને સિદ્ધિઓ તો સમાધિમાં વિઘ્ન છે, સમાધિનો ભંગ છે. જેમાં ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેય સુદ્ધાં લય પામી જાય છે પછી તેમાં બીજું - ચમત્કાર અને સિદ્ધિઓ - રહે જ ક્યાંથી? સમાધિથી ભલેને ઊંચામાં ઊંચા પ્રકારનું સુખ મળતું હોય પણ જો તે ભૌતિક હોય તો તેને દિવ્ય-અલૌકિક કેવી રીતે કહી શકાય? **સમસ્ત ભૌતિકતામાંથી બહાર નીકળવાનો સ્વાનુભવ કરવા માટે તો સમાધિમાં પ્રવેશ કરવાનો છે.**

જાગૃત, તંદ્રા, નિદ્રા, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને મૃત્યુ અવસ્થાથી સમાધિ ભિન્ન છે. સમાધિને 'આ નથી, તે નથી, પેલું નથી' એમ નિષેધમુખથી કહેવાનો કાંઈક પ્રયત્ન થઈ શકે છે. કોઈ સમાધિસ્થ, સમાધિનું વર્ણન કરવાનો પ્રયત્ન કરે તો તુરત વ્યુત્થાનઅવસ્થા-જાગૃતઅવસ્થા આવી જાય છે. તેથી સમાધિ-અવસ્થાનાં જે કાંઈ વર્ણનો હશે તે સમાધિ અવસ્થાથી ઊતરતી અવસ્થાનાં જ હશે. અસ્તુ. ઓમ્... ઓમ્... ઓમ્...

प्रेम-समर्पण-भाव

ॐ